PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Ай, болит!

№52(336)

25 декабря 2001 г

Газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Каменюка уйдет без звука!
- Лук восстановит слух
- Красота - пропала киста! 2-3

Вместе соберем советов 200:

- Спичку покрути - здоровье вороти
- О чем разговор? Вылечит сбор!
- Не впустую пил я тую! 4-5

Пусть зеркальный храм лишь во благо нам:

- Добро иль зло таит стекло?
- Шок у Мили: терки окружили
- Что за наваждение - это отражение?
- Отойди печаль в далекую даль 6-7

Посидим, поохаем:

- Под глазами - синяки
- Живу на блокадах 8

«Дюймовочку» вам на полочку!

Знакомы ли вы с «Дюймовочкой»? Если еще нет, советуем заинтересоваться ею. Это, так сказать, дочерняя газета «Ай, болита!»: тоже через истории дает житейские советы по уходу за детьми и их лечению. Спрашивайте в киосках. Надеемся, «Дюймовочка», как и «Ай, болит!», станет вашей семейной газетой.

Доброго всем здоровья!

Доброго здоровья всем вам, работники редакции «Ай, болит!» И персонально - художнице Е.П. Верещагиной. Мне 62 года, а внуку 10 лет. Он знает, как я рада, когда приходит эта газетка. Еще от почтового ящика кричит: «Бабушка, твоя Верещагина опять «Ай, болит!» нарисовала!» Это мой лекарь. Да и не только мой. Многим его рецепты даю.

С Новым 2002 годом вас всех! Счастья вам и успехов в работе.

В.А. Бублик, Красноярский край

«Дюймовочка» №7 вышла 24 декабря

Читайте в номере:

С детской хворью я поспорю: У девясила помощи просила; Над дитем соседки - как наседки.

Уроки здоровья: С эпилепсией повоюем!; Парня спасла печень осла.

Не откажите, детям помогите: Как с гайморитом справиться?; Что улучшит зрение?

Чтобы был угодный возраст переходный: Провели лечение от кровотечения; Вот такие болезни мужские.

А также: Новости печати вам придутся кстати.

Подсоблю травами

Высылаю корни девясила, лаконоса, пиона уклоняющегося, левзеи, шиповника (с листьями), лопуха, женьшеня. Есть чистотел (трава и сок), пустырник, мята, марьин корень, настой мухомора. А также семена перечисленных растений и рецепты лечения чистотелом. При заявке вкладывайте конверт с о/а.

Геннадий Иванович Григорьев, 429504, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Ильбеши, ул. Мичурина, д. 46

Выслать невозможно!

Нам пришло столько писем с просьбой прислать индийский рис и грибок! Но его же высылать нельзя - погибнет. Его можно только с собой брать и всю дорогу ухаживать за ним. Сушить тоже нельзя. Нужно искать у тех, кто поблизости живет. Так что уж извините, но выслать его нет никакой возможности.

Л.В. Мезенцева, г. Жигулевск

Чтоб не навредить - хочу предупредить

Прочитала я в 44-ом номере "Ай, болита!" за этот год заметку "Мандрагора лечит скоро". Согласна: корень действительно хорош. Он помогает при эпилепсии, опухоли гипофиза, других тяжелых заболеваниях. Я сама врач-фитотерапевт, не раз применяла его в своей практике. Но хочу предупредить: он очень ядовит! Поэтому настойку из него делают в соотношении 1:10 или 1:20. И пьют не ложками, а по 3-4 капли. Ведь даже 10-15 капель могут вызвать расширение зрачков, головокружение, галлюцинации и потерю сознания.

Н.С. Ковалева, г. Ростов-на-Дону

black magenta yellow cyan

Сам себе

За три недели болезнь одолели

Привели ко мне одного московского художника. У него из почки вышел камень и застрял в мочеточнике. Рентгеновский снимок и ультразвуковое исследование показали: камень величиной с лесной орех. От операции художник отказался, хотя состояние было тяжелое. Дело в том, что он однажды перенес операцию на позвоночнике и чуть ли не год ходил в корсете.

Страх остался навсегда, оказался сильнее боли.

Толокнянка

Сначала я категорически сказал: немедленно в больницу! Художник ответил: если только без сознания увезут, а по своей воле - ни за что! Я был в растерянности. Шутка ли - взять на себя такую ответственность, ведь в случае чего вся вина ляжет на мою голову. В то же время как-то надо было помочь человеку. Договорились, что травы начнет пить сегодня же, но через день-два, если состояние не улучшится, вызовет «скорую» и - в больницу.

На третьи сутки больной радостно сообщил по телефону: вышли два камешка размером с гречишное зернышко, больше ничего нет. А я в ответ: ходи в банку! Стал он вести контроль, а там остаток - до 120-130 мелких камешков, похожих на манную крупу. ***Стало быть, не только в мочеточнике, но и в почках начался процесс разрушения камней.*** Их там было битком набито. Искрошенные в песок, они выходили с мочой почти три недели.

Для лечения использовались **корни шиповника, листья дурнишника, спорыш, толокнянка.** Шиповника уходило много. **6 столовых ложек измельченных корней больной кипятил в трех полных стаканах воды 15 минут и пил по стакану 3 раза в день после еды. Следом, минут через 20, выпивал по 100 мл отвара толокнянки.** Ее требовалось 3 столовые ложки на 3 стакана воды, парить на слабом огне приходилось долго, покуда от начального объема не оставалось две трети.

До еды - **настой травы спорыша: столовая ложка на стакан кипятка, держал под крышкой час и пил по трети стакана. Затем, с интервалом в 5-10 минут, тоже до еды - отвар листьев дурнишника.** Готовил его загодя на ночь. Столовую ложку заливал полным стаканом крутого кипятка, варил ровно минуту, снимал с огня и оставлял настаиваться до утра. Пил по полстакана утром и вечером - 2 раза в день.

На исходе третьей недели у больного дурнишник кончился. И сразу выход песка прекратился. Дал я ему еще травы, велел продолжить прием отвара, и опять пошел песочек, маленький, словно кварцевый. Вскоре почки и пузырь очистились полностью. Удивлению врачей, рассматривающих снимки, не было границ.

Каменюка уйдет

Нет секрета: два компонента!

Однако не всегда достигаются такие быстрые результаты. Иногда после месячного курса приходится делать двухнедельный перерыв и повторять лечение снова. Так было с одной больной, которая ухитрилась вырастить в своих почках **коралловидные камни, причем разные по своему составу.** Пришлось провести три месячных курса, лишь тогда камни разрушились, рассыпались в песок и начался их обильный выход. Но у меня есть подозрение, что эта женщина не всегда аккуратно принимала лекарство, забывая брать его на работу, и это дало о себе знать.

В итоге я окончательно

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Не знакомы боле головные боли

Лет 40 назад я работала в школе учительницей. Выматывалась настолько, что еле-еле до кровати доползала. Политзанятия, педсоветы, совещания, внеклассная работа, а дома - подготовка к урокам и бесконечный плач моего малыша (раньше на работу выходили, когда ребенку было всего ...56 дней).

Все это и сказалось на здоровье - у меня начала болеть голова. Боль словно скапливалась в затылке, даже бровью повести невозможно. Порой не понимала, что говорят и делают вокруг. Муж тогда искал транспорт, вез меня домой, и я 2-3 часа лежала, уткнувшись в подушку.

Иногда, приехав в отчий дом, я могла просидеть за столом до самого отъезда, подперев голову руками и не сказав ни слова. Провожая нас, бабушка совала мне в сумку какие-то узелки, говорила, что это поможет избавиться от недуга. Я молча кивала, а дома, не глядя, клала их на полку буфета.

Время шло, вот уже и моей дорогой бабушки не стало, а боли по-прежнему преследовали меня. Однажды, при очередном приступе, я вспомнила об этих свертках. Развернула: цветы сирени, черемухи и калины. И записочка: "Все перемешать, заварить и мыть отваром голову".

Не помню первых ощущений, но с тех пор эти цветы "прописались" в моей аптечке. Боль меня больше не беспокоит, даже при высоком давлении (240/120). А снадобье теперь готовлю по своему рецепту: раскладываю три кучки по 100 г, ломаю слегка (не до пыли!), смешиваю и заливаю тремя литрами кипятка. Настаиваю под крышкой часа два и выливаю (теплым) себе на голову. После вытираюсь хорошенько, надеваю х/б платок, а сверху пуховый. Выпиваю стакан чая с малиной или медом, меняю мокрую косынку на сухую и - в постель до утра. Курс - две недели без перерыва. Одним настоем пользуюсь 2-3 раза.

Надеюсь, рецепт моей бабушки поможет еще кому-нибудь.

А.С. Пожидаева, Белгородская обл.

Лук восстановит слух

В «Ай, болите!» прочитала просьбу Найдиной из г. Кирова: «Как обойтись без слухового аппарата?» Она пишет, что ее дяде всего 40 лет, а он слышит только на одно ухо.

Оно и понятно - мужчина в самом расцвете сил, а тут тебе такой аппарат за ухом. Хочу предложить один старый рецепт, проверенный лично мною на двух людях, которые оглохли на одно ухо и не слышали уже более 10 лет. Возьмите большую луковицу и

без звука!

пришел к выводу, что растворяющим камни действием обладает удачное сочетание двух основных компонентов - **корней шиповника и травы дурнишника.** Остальные растения выступают в качестве вспомогательной силы и, составляя лечебный комплекс, их можно произвольно комбинировать. Например, вместо толокнянки взять цветки таволги вязолистной, они способствуют удалению песка из почечных лоханок. **2 чайные ложки сушеных цветов надо залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять всю ночь до утра, процедить и принимать по 50-60 мл 4 раза в день после еды.**

Безотказные травки разные

Сочетания трав могут быть самыми различными. Считается, что спорыш и в одиночку крошит камни в песок. Однако мочегонное действие у него слабоватое. Поэтому большего успеха можно добиться, подключив к нему траву и корни **лапчатки гусиной.** Причем молочный отвар гораздо лучше водного. **Смешайте по столовой ложке корней и травы, 5 минут прокипятите в двух стаканах молока, дайте остыть до комнатной температуры и пейте в течение дня: утром примерно 150 мл, в обед - 100-120, в полдник - 70-80, остаток - перед ужином.**

В одной связке со спорышем и лапчаткой я бы назначил порошок из сушеных листьев **бурды плющевидной** по четверти чайной ложки на прием или водный настой из двух чайных ложек травы на стакан кипятка - суточная доза.

Растворяют почечные камни и кукурузные рыльца. Залейте 2 чайные ложки стаканом кипятка и пейте по небольшому глотку через каждые три часа. Однако самостоятельное применение очень редко бывает результативным. Здесь можно добавить дурнишник и отвар грубых стеблей репешка, очищенных от листьев, - 5 столовых ложек на пол-литра воды, кипятить 15 минут и принимать по три четверти стакана три раза в день.

Разные травы приходится подключать потому, что разными по химическому составу бывают и камни. Против них нет единого универсального средства, всякий раз подход к больному должен быть индивидуальным. Растения тоже проявляют себя по-разному. Например, сушеные ягоды рябины больше подходят при камнях в почках, а ее цветы - при мочекаменной болезни.

В народе популярен от камней настой цветов калины: заваривают 2 чайные ложки в стакане кипятка, выдерживают 2 часа и выпивают в четыре приема. Используют и корень лопуха: 2 столовые ложки варят полчаса в пол-литре воды и пьют по 3-4 раза в день.

Выход камней и песка зачастую сопровождается сильными болями. Так что нужно учитывать не только "камнедробительные" свойства растения, но и способность утолять боль. Поэтому в лечебный комплекс в этих случаях желательно включить **водяной перец. 2 столовые ложки высушенной и измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают час, делят настой на три части и пьют за полчаса до еды.**

Смягчает отхождение камней настой **цветков или отвар корней алтея. Цветков требуется 1-12 штук на стакан кипятка, а корни варят на слабом огне 15 минут из расчета 4 столовые ложки на пол-литра воды.** Пьют горячим по полстакана 3-4 раза в день после еды.

Также очень полезны ванны из полыни-чернобыльника: три полные горсти травы вместе с верхушками кипятят в трех литрах воды 5 минут, настаивают в тепле 4 часа, затем добавляют в умеренно горячую ванну и сидят там до 20 минут. Но такое лечение обязательно сочетают с питьем целебных настоев.

Алтей

Рим Ахмедов

Спорыш

Только знай - ноги натирай!

После операции по поводу тромбофлебита врач наказала мне беречь ногу. А как это сделать, если работаю поваром, да еще в огороде «вторая смена»? Так что и другая нога вскоре забеспокоила. Денег у меня не больно-то много, а лекарства прописывали дорогие. Ну и решила к народным средствам обратиться.

Раздробила 50 г плодов каштана конского на кусочки, залила 0,6 л самогона 50-градусного и 2 недели настаивала в темной бутылке, в теплом месте. Да взбалтывать ежедневно не забывала. Потом процедила, а остатки снова самогоном (теперь 0,4 л) залила. И стала принимать по 30 капель трижды в день. Надо было недельки 3-4 попить, но желудок подвел - заболел. Пришлось бросить. А ноги-то "крутит", спать уж не могу. От отчаяния плеснула настойки щедро в ладонь и натерла ступни, икры да колени. Примерно через полчаса боли поутихли и я заснула. Вымазала всю бутылку, за вторую принялась. Каждый день на ночь ноги натирала.

Вот так сама себя и оздоровила.

Н.С. Зорина, Алтайский кр.

сделайте углубление такой величины, чтобы туда можно было положить ч. л. семян укропа. Затем запеките луковицу в духовке до коричневого цвета. Отожмите через марлю и теплый состав закапывайте в ухо 3-4 раза в день по 9 капель. Это очищает слуховые проходы: выходит большое количество всякой дряни - аж страшно становится. Но не бойтесь! Когда это все выйдет, человек и начнет слышать. Нужно только терпение, ведь на лечение уйдет время (не менее месяца) и потребуются не одна луковица и ложка семян укропа. Состав храните в холодильнике, а перед употреблением подогревайте немного в чайной ложке.

Г.Ю. Лопатина, Алтайский край

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Красота - пропала киста!

Десять тому назад у меня обнаружили кисту левого яичника размером с куриное яйцо. Боли просто невыносимые, высокая температура. Врачи предложили через две недели лечь на операцию, предварительно назначив дважды в день колоть антибиотики.

Домой приехала в стрессовом состоянии, ночью долго не могла уснуть. И вдруг мне вспомнилась моя практика в Ленинградской Военно-медицинской академии. Как-то ночью я дежурила с пожилой медсестрой, и вот, пока было тихо, мы с ней разговорились о народных способах лечения. Женщина рассказала, как бабушка вылечила ей кисту на яичнике **глиной с соком лопуха.** Детали я забыла, но воспрянула духом.

На следующий день накопали мне **красной глины.** Нарвали молоденьких лопухов (был июль месяц) и пропустили через мясорубку - вышел темно-зеленый сок. Затем я замесила глину с этим соком, получившуюся холодную лепешку завернула в марлю, приложила к больному месту да потеплее укуталась. В день делала три таких процедуры и столько же раз лопушиный сок пила - по сто грамм.

Еще заваривала **тысячелистник** (столовую ложку на стакан кипятка), час настаивала, процеживала и тоже пила трижды в день, но по четверти стакана.

На восьмой день лечения как-то неожиданно прекратились боли, спала температура. А когда пошла в туалет, и из меня вдруг хлынула зеленожелтая жидкость, стало совсем хорошо. Еще через два дня поехала в больницу, и УЗИ показало: никакой кисты больше нет!

Попробуйте, может, кому и пригодится этот мой рецепт.

В.Н. Григорьева, Тверская обл.

Вместе соберем

«Засиделся» ячмень

Кто поделится рецептом от ячменя? У родственника уж 3 месяца как вскочил, а все не прорывается.

О.Л. Белошицкая, г. Серпухов

Спичку покрути - здоровье вороти

Лет шесть назад переехали мы, городские жители, в деревню. Здесь я впервые столкнулась с явлением, что в народе называют заговором, колдовством.

А дело было так. Одолели моего сына ячмени: один проходит - два вскакивают. И ни таблетки, ни компрессы, прописанные врачом, не помогали. Месяц мы промучались. На сына смотреть было страшно: лицо перекосило, оба глаза заплыли. Пришлось мне снова идти в аптеку.

Вот тут-то я и встретила бабушку добросердечную. «Доча, ты кого это, милая, лечить собираешься?» - спросила она, показав на мои лекарства. Я и рассказала, что никак не могу сына от ячменей избавить. Бабуся положила свою сухонькую руку на мою: «А ты дождись, пока в доме никого, окромя тебя да сына, не будет, возьми спичку за задок, а головкой-то поднеси к ячменю да покрути над ним три раза по часовой стрелке. Над каждым ячменем - по 3 круга».

Средневековье какое-то! Но сын заныл: «Мама, пожалуйста, попробуем - ведь целый месяц на улицу не выхожу...» Я сдалась и сделала все, как старушка научила. И что вы думаете? На следующее утро - ни свет ни заря - слышу: «Мам, мама, да проснись же!» Глянула я на сына... и обомлела - ячменей-то не было! Осталась лишь небольшая припухлость у глаз. Как же так? Столько таблеток съели, все зазря. А тут какая-то спичка... А сын уж теребит: «Давай еще раз спичкой возле глаз поводи, чтоб совсем все прошло».

Вот так за считанные дни мы избавились от ячменей раз и навсегда.

Т.В. Кузнецова Астраханская обл.

Пшено помочь должно

Н.С. Галимовой могу посоветовать хорошее средство от маточных кровотечений. Раньше такая неприятность была и у меня, да знающие люди подсказали рецепт. Для этого я ополоснула ст. пшена и залила кипяченой водой (без меры). Дала постоять немного, слила «лекарство» и выпила. Сразу же облегчение почувствовала. Это средство помогло многим, надеюсь, и Вам пригодится.

А моя соседка от этой беды спасается настоем пастушьей сумки. Ст. л. травы заливает ст. кипятка на два часа. Процеживает и пьет по ст. л. 4 раза в день. Или настаивает 8 часов в двух ст. холодной кипяченой воды ч. л. коры конского каштана. Здесь доза - по четверти стакана.

Елена Леонидовна, г. Ростов-на-Дону

****

Яйца от неуместных слез

А.М. Лебедева из Красноярского края просит подсказать, как избавиться от слезоточивости на улице. И я страдала этим, пока не стала греть глаза горячими вареными яйцами (в скорлупе). Положу их на веки, и такая приятная теплота разливается! Конечно, если будет очень горячо, яйца лучше немного остудить и делать эту процедуру лежа. Теперь слезы если и текут, то только когда плачу.

В. Семенова, г. Киров

По 30 грамм советую вам

Инна Мазурик из Кемеровской области просила помощи в лечении описторхоза.

Моего братика мы так лечили: **разминали чеснокодавкой головку чеснока покрупнее, заливали пол-литром водки и настаивали 2-3 дня при комнатной температуре. И давали перед едой пить по 30 грамм - до полного излечения.**

Г.Е. Сомова, Краснодарский край

У меня узловой зоб, а у дочери увеличена щитовидная железа. Кто подскажет, какими травами лечиться? Будем очень признательны.

Антонина Паутова, 188760, Лен. обл., г. Приозерск, ул. Калинина, д. 22А, кв. 27

За бузиной - как за стеной!

Идти бы мне сейчас на операцию узлового зоба, да спасибо однокурснице - посоветовала наварить варенья из черной бузины или ее сушеные ягоды вместо чая заваривать.

Ч. л. ягод я заливала стаканом кипятка, настаивала час и выпивала настой в три приема. Но и это еще не все. На ночь делала на область зоба компресс. Разжевывала черный хлеб, лепила из него лепешку, чуть посыпала содой. Каждый день так лечилась, пока надобность в операции не отпала.

Елена Стебнова, г. Зеленоград

О чем разговор?

За последние полгода я дважды лежал в больнице - такие отеки были. Ноги - что чурки, глаза заплыли. Доктор сказал, что это из-за сердечной недостаточности. На ногах отеки так и не спадают - косточек не видать. Подошвы огнем жжет. Да еще бронхит хронический привязался. Какими бы травами полечиться, чтоб болячки прогнать?

В.М. Сердюк, Красноярский край

Каштан конский

***К** июне 1985 года в мой кабинет вошла пожилая женщина. Она не могла выговорить ни слова: ей не хватало воздуха. Я помог ей сесть и начал листать ее пухлую амбулаторную карту.*

Мне быстро стало ясно, что Екатерина Ивановна Сергеева, 1923 года рождения, очень тяжелая сердечная больная. Шесть лет назад она впервые обратилась к врачам по поводу болей в сердце. Был установлен атеросклеротический кардиосклероз. А с декабря 1983 года у женщины начались частые приступы стенокардии. Затем присоединились приступы мерцательной аритмии и гипертонические кризы. Вскоре развилась сердечная недостаточность. При малейшем движении была одышка, отекали ноги, увеличилась печень. Женщина пожаловалась, что часто ночью просыпается от тяжелого удушья с мучительным кашлем (сердечная астма). Почти каждую ночь к ней вызывали «скорую». Много раз Екатерина Ивановна попадала в реанимацию, в терапии лежала по месяцу и больше. За год шесть раз попадала в больницу. А дома постоянно пила сустак, изоптин, тазепам, финоптин.

Я назначил ей сбор:

- **лист трилистника водяного, трава зверобоя продырявленного - по 1 части;**
- **цвет и лист одуванчика лекарственного, каштана конского, трава тысячелистника обыкновенного, пустырника пятилопастного, кора вербы козьей - по 3 части;**
- **трава горца птичьего, хвоща полевого, лист березы белой - по 5 частей;**
- **цвет боярышника колючего, ноготков лекарственных - по 9 частей.**

Екатерина Ивановна заваривала ст. л. сбора пол-лит-

советов 200

Испугается ли трав аденома?

У меня аденома предстательной железы I-II степени. На аптечные лекарства денег нет. Может, травами можно вылечиться?

Е.Н. Черников, г. Новосибирск

Не впустую пил я тую!

Три года назад у меня обнаружили аденому предстательной железы. Принимал настойку туи. А через некоторое время УЗИ показало: аденома уменьшилась. Вот как я тую готовлю. Беру горсть молодых побегов, мелко нарезаю, заливаю либо 250 г водки, либо 40 %-ным спиртом, а можно и самогоном. Держу в темном месте. Через 10 дней настойка готова. Пью по ч. л. за 20-30 минут до еды утром и вечером.

Д.В. Мухин, Рязанская обл.

Не для потехи - грецкие орехи!

Вот уж коварная болячка - аденома простаты! Часто получается, что выход один - операция. А я вот для себя такое лечение придумал: луковицу по вечерам стал съедать за часполтора до сна. Чутье подсказало: ешь! Потом - семечек по 100 г ежедневно. К ним полстакана орехов грецких добавил. Все сразу тяжеловато показалось - разбил на три дня: 1-й - лук, 2-й - семечки, 3-й - орехи. И так месяц "лакомился". И ведь отпала надобность опухоль-то вырезать!

Б.Г. Горцев, Ленинградская обл.

Я уже несколько лет нос вылечить не могу. Сначала гайморит, потом полипы. Несколько операций сделала, а все бесполезно. Может, вы что подскажете?

Г.Д. Шестакова, Читинская обл.

От полипов - чистотел

Все началось с того, что где-то после 45 лет у меня появился аллергический насморк. Он перешел в бронхиальную астму. А потом ко всему этому добавились и полипы в носу. С астмой я уж как-то смирилась: приму лекарство - и чувствую себя "комфортно", как говорят врачи. Но вот постоянный насморк и полипы, не дающие нормально дышать ни днем ни ночью, - это уж вовсе тяжело. Мне их удалили. Но через некоторое время они появлялись снова. И вот снова я оказалась в стационаре, в ЛОР-отделении. Разговорилась с соседкой по палате. У нее тоже когда-то были полипы в носу. Стала она искать средство от них. Нашла - лечат полипы в прямой кишке чистотелом. И решила тот же способ применить к своей болячке. Начала полоскать нос настоем чистотела 3-4 раза в день и пить по полстакана 3 раза в день с медом за 10-15 минут до еды. После 3-х недель лечения полипов не стало - нос дышал свободно! Рассказала она и как настой готовила. Пол-литровую банку засыпала до половины свежей или на четверть сухой травой чистотела и заваривала крутым кипятком. Давала настояться до остывания и процеживала.

И.М. Шкулева, Архангельская обл.

Распрощалась с мастопатией

У меня целый "букет" болезней. А сейчас еще началась мастопатия. Мне страшно. Года два назад под мышкой была опухоль. Потом она исчезла. Но грудь не дает покоя. Что же делать?

Л.А. Бекмеметьева, 427643, Удмуртия, Юкаменский р-н, п/о Тышкетское, д. Сопа

Когда-то мне вылечила мастопатию одна старушка, а потом я многим советовала ее рецепт, и все были довольны. Ч. л. сушеных листьев чистотела я смешивала с 2 ч. л. топленого масла. Этой мазью и смазывала грудь. Очень помогло!

Н.И. Колесникова, Архангельской обл.

Вылечит сбор!

ром кипящей воды. Настаивала час, процеживала. Пила по полстакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном. И уже на шестой день ей стало легче: уменьшились одышка и сердцебиение, реже возникали приступы загрудинных болей. В июле она дополнила сбор пятью частями травы донника лекарственного. Через 4 месяца перестали донимать приступы стенокардии и мерцательной аритмии. Исчезли отеки и одышка. Артериальное давление не повышалось выше 150/90.

И она смогла свободно работать на садово-огородном участке, копать лопатой землю, носить тяжелые сумки с продуктами. Но вскоре у нее случилось нервное потрясение из-за сына. И опять стали мучить приступы загрудинных болей, сердцебиение. Три дня Екатерина Ивановна лечилась в реанимации, затем - в терапевтическом отделении. Но и после выписки домой было плохо: слабость, сонливость.

В декабре 1985 года я назначил ей новый сбор:

✵трава зверобоя продырявленного, лист трилистника водяного, цвет ромашки аптечной - по 1 части;

✵лист подорожника большого, брусники обыкновенной - по 2 части;

✵цвет, лист одуванчика лекарственного, каштана конского, кипрея узколистного, плод шиповника собачьего, трава пустырника пятилопастного, тысячелистника обыкновенного, донника лекарственного, кора вербы козьей - по 3 части;

✵лист березы белой, мяты перечной, земляники лесной, трава горца птичьего, хвоща полевого - по 5 частей;

✵цвет боярышника колючего, ноготков лекарственных - по 9 частей.

Готовила и принимала больная настой так же. Недели через три Екатерина Ивановна чувствовала себя хорошо, одышки и приступов не было, могла свободно ходить. Но потом опять появилась одышка при ходьбе, обострился тромбофлебит. Поэтому решили в травяном сборе увеличить долю одуванчика лекарственного с 3 до 9 ч., горца птичьего с 5 до 9 ч. и донника лекарственного от 3 до 5 частей. Дополнительно включить 4 части травы донника белого.

После этого одышка и отеки исчезли. Улучшился сон. Пациентка перестала принимать снотворные таблетки - и без них хорошо спала. Словом, почувствовала себя человеком.

Прошло почти десять лет... В апреле 1993 года, подбирая примеры для лекции, я вспомнил про Екатерину Ивановну. С замиранием сердца набрал номер ее телефона, страшась трагического сообщения. К моей радости, она сама подошла к телефону и на мой вопрос: "Травы пьете?" - ответила:

- Как же, все время пью. У нас в Макарове дача. Там и собирает муж мне травы по Вашему сбору. Спасибо Вам!

К.А. Трескунов, фитотерапевт, кандидат мед. наук

Пусть зеркальный храм

Добро или зло таит стекло?

Кто спорит: зеркало в доме - вещь не просто полезная, а необходимая. Тем более, что оно может быть и оберегом, и средством укрепления здоровья. Но иногда являет собой и опасность. Вот о его дружелюбии и враждебности я и решила поговорить с работниками архангельского предприятия "Мир зеркал".

Выбирай, да меру знай

Куда примелькавшимся в наших магазинах кругам, овалам, четырехугольникам до тамошних образцов! "Рожок", "Ракушка", "Золотая рыбка", "Ева", "Адам и Ева", "Капля", "Волна", "Рыбакит", "Облако"... Да сколько еще их! Любое на заказ. Эти формы не устраивают - предлагай свою. Но и при всем многообразии ассортимента я поразилась, узнав, что Е.В. Торопчина поменяла работу модельера женской одежды на менеджера этого предприятия: "Это все равно что подрезать себе крылья! Там такой размах фантазии, а здесь... Что ни говорите, а зеркало - лишь зеркало. Много ли еще фасонов может быть?!" - "Ой, бессчетное количество! Мне порой они даже ночью снятся. Проснусь - и рисовать!"

При таком разнообразии, подумалось, у нее, наверное, вся квартира в зеркалах: одно прихотливее другого. "Нет, у меня на всю двухкомнатную 3 зеркала: одно - в прихожей и 2 - в ванной". А почему бы и спальню не украсить каким-нибудь завидным изыском? "Евой", например. Или - еще лучше - "Адамом и Евой". Тонированные и сопряженные друг с другом силуэты - мужской и женский.

- Нет, в спальне зеркало нежелательно. Особенно - перед постелью...

Спальня - для двоих опочивальня

Был случай. Жена на седьмом году брака решила освежить сексуальные отношения с мужем. Переоборудовала спальню, поставила большое зеркало напротив кровати. Вот вроде бы и новые впечатления, вот и вдохновение для интимных встреч. И муж воодушевился. Только проходит несколько месяцев - замечает жена: потускнело чувство супруга к ней. Стал задерживаться на работе, в выходные убегать куда-то - якобы по делам. Жена устроила слежку и выяснила: завел ее благоверный любовницу. Да какую! Что называется, ни кожи ни рожи. Конечно, оповестила мужа - его тайна раскрыта. И спросила напрямик: чем та прельстила, чем не устраиваю я? Серьезный семьянин завертелся - будто на раскаленные уголья босой встал: "Во всех отношениях ты устраиваешь. Буквально во всех! А что в той особенного - сам не знаю. Но как любовным зельем напоила - тянет к ней". И ушел из дома.

Казалось бы, такой симпатичной, моложавой женщине снова выйти замуж - не проблема. Она так и думала. Но почему-то поклонники - один за другим - "срывались с крючка". Как кто обрек ее на безбрачие. К парапсихологу обратилась. Тот, изучив все обстоятельства, посоветовал зеркало из спальни убрать. Убрала. И впрямь вскоре удачно вышла замуж.

Мистика кака́я-то? Однако, оказывается, такое случается не столь уж редко.

- Зеркало, как, впрочем, и портреты в спальне, "населяют" ее своими ставленниками. В интимную жизнь хозяев как будто вторгаются посторонние и провоцируют измены.

Шок у Мили: терки окружили

Конечно, спальня - святая святых в доме. Ну а кухня, где мы так любим принимать гостей, устраивать посиделки, - почему там зеркалу не место?

...Решили супруги переоборудовать свою кухню в "брежневке". Кто-то из знакомых посоветовал покрыть стены зеркальной плиткой. Купили, покрыли. Вид замечательный. Помещение из "пятачка" вроде бы даже превратилось в гостиную. Плохо ли? Стала хозяйка готовить. Потянулась за ножом - десятки рук у нее перед глазами тоже ножи схватили. Заработала теркой - началось массовое трение. Словом, и полутора месяцев не прошло - взмолилась жена: "С ума можно сойти из-за зеркал! Такое впечатление, что всю эту "гостиную" какие-то люди заполнили, и каждый движется, суетится, хочет обратить на себя мое внимание. Не могу больше готовить!" Пришлось мужу плитку снимать.

- На кухне и одно зеркало нехорошую для хозяйки энергию излучает. А если их много - соответственно умножается и количество плохой энергии. И, конечно, женщине очень неспокойно. Тут вроде бы ни с того ни с сего и раздражение может появиться, и злость, и даже ярость. Какая польза от такой готовки?! Вред один...

Что за наваждение - это отражение?

А с моей знакомой произошел другой любопытный случай. Давно хотела она купить большое настенное зеркало. Наконец сподобилась. Радоваться бы, но... Заметила вдруг женщина, что одна щека у нее больше другой. Неужели флюс?! Обследовала рот - вздутия не обнаружила. Присмотрелась к своему отражению повнимательнее. Нет, щеки вроде бы одинаковые, а вот бока - разные. Явно один круче другого! Да и груди разновеликие! Заметила, что и цвет лица нехорош - землистый. Встревожилась:

Отойди печаль

Способность зеркал отражать предметы можно использовать в магическом обряде для укрепления финансового благополучия семьи.

Делайте это в первый день полной Луны, после полуночи. На подоконник поставьте небольшое зеркало стеклом наружу, перед ним положите монету (не менее рубля) - так, чтобы она отражалась. Условие - не смотреть при этом в зеркало «заряжающему» на прибыль. Стоя позади, трижды произнесите: «Матушка-Луна, в мой кошель твоя деньга, твоя казна - моя казна, деньги - к деньгам!» Монету, начиная с утра, месяц носите при себе, а при следующем новолунии повторите.

Также проводится обряд на общий достаток в доме. Лишь заговор звучит иначе: «Как звезд в небе много, как воды в море хватает, так и моему дому хозяйскому чтобы всего хватало. Аминь!» И вместо монеты положите краюху хлеба: свежего, только что купленного, причем сдачу за него брать нельзя.

Господь дитя сбережет - к маме вернет

Дети часто бывают конфликтными и драчливыми, вопреки воле родителей чаще гуляют на улице, чем сидят за уроками, а то и вовсе сбегают из дома. Для таких чад есть свой обряд.

Перед тем как ребенок выйдет на улицу, подведите его к зеркалу и, глядя в глаза отпрыску, быстро произносите: «Иди, дитя, гуляй, себя не потеряй. Господь тебя сбережет, ко мне назад вернет. Аминь». Считается, что астральный двойник из зазеркалья проследит за ребенком.

С помощью небольшого и круглого зеркала можно освободить себя и близких от изматывающей тревоги, маеты. Глядя в глаза своему от-

Лишь во благо нам

что за напасть? Уже не рада, что и зеркало купила: столько болезненных огрехов вдруг открылось. Пользовалась бы, как прежде, карманным своим овалом - жила бы (по крайней мере, до поры до времени) в спокойном неведении. А тут... не знает, к какому врачу бежать! Поникла, лицо осунулось.

"А как ее зеркало крепится?" - спрашивает меня Елена Викторовна. "Да как обычно, - отвечаю. - Висит на гвозде. Знакомая жаловалась, что весь вечер сверлила для него отверстие в бетоне". - "Значит, на обратной стороне веревочка образует конус? Значит, зеркало может раскачиваться - отсюда и искаженное изображение!" "Какое раскачивание?! - возражаю. - Не землетрясения же у нас". - "А вот такое..."

На злой роток накинь платок

- Двое рабочих в мастерской стали переносить большое зеркало. Вдруг оно пошевелилось, заколыхалось и "поплыло" на них. Пришлось бросить - иначе раны были бы обеспечены. Зеркальное полотно - живое. Оно вибрирует от малейшего дуновения, от легчайшего толчка. Течет, как вода в реке. Даже на неровность стены отзывается движением. Так удивительно ли, что, повешенное на один гвоздь, оно "плывет", как ему вздумается. Откуда быть верному изображению?! А нередко такие зеркала вдруг разбиваются - как бы сами собой. Висит, висит и - хлоп на пол! Тоже ничего странного.

В самом деле. Однажды вдруг раскололась пополам у меня стеклянная полка в серванте. Я поразилась. А муж сказал: "Просто стекло устало. Материал, как человек, способен уставать - иссяк запас прочности". Вот так, видимо, и зеркало: устает прежде всего от неудобного крепления.

...Везла женщина в самолете зеркало. Упаковка отличная, лежит оно свободно - не под гнетом других вещей. Словом, беспокоиться не о чем. Перед выходом берет эта пассажирка свою заветную коробку, а там осколки брякают! Разбилось полотно на множество частей. То ли его, текучее, вибрация доконала, то ли собственная усталость. Только нашлась среди пассажиров "доброхотка": "Ой, не к добру это..." Кто не наслышан, что зеркало разбивается якобы к худу?! Особенно, если острые, как клинки, осколки. И едва ли не каждый из нас может привести печальный пример последствий этого. Даже покупать остроконечное зеркало не рекомендуется: мол, притягивает беды. Не столь давно в связи с такой приметой заказчица попросила сточить все углы у своего зеркального многоугольника: "Чтоб не стекала по остриям в дом плохая энергия". Заказчик - барин. Однако Елена Викторовна считает: на что настроишься, то и случится. Ведь давно установлено: мысль материальна. И у той пассажирки вскоре действительно случилась беда. А не подойди к ней "доброхотка" - может, и обошлось бы дело. Не уверилась бы женщина в неотвратимости зла - не случилось бы оно.

Споры превращаются в раздоры

...Пришли супруги сделать заказ. Увидели образцы - глаза у обоих разбежались. Она настаивает: "Давай это!" Он: "Нет, давай то!" Убеждали, убеждали друг друга - до ссоры дошло. Елена Викторовна (хоть вроде бы и не в ее интересах) предложила им прийти в другой раз, после того, как дома определятся с образцом. Супруги ушли. А она мне объяснила:

- Нельзя ни заказывать, ни покупать зеркало, споря. Оно увеличит раздоры в семье, разобьет лад. Поверьте - давно замечено! Да вот хотя бы и такая банальная ситуация. Муж или жена будет смотреться на него, нежеланное, и ворчать: "Я просил(ла) взять другое, нет - она(он) ни в какую! Всегда хочет решающее слово за собой оставить!" Кому нужна эта бесполезная перебранка?! К тому же спорный заказ и выполняется с трудом. То одно не ладится, то другое. Так что стараюсь теперь конфликтных заказов не принимать. Просто советую еще дома спокойно, не спеша, подумать. Ведь не какую-то безделицу в дом принесут - зеркало!

Действительно! Какая же это безделица, забава, если может служить гарантией нашего здоровья, благополучия, счастья?

И.В. Крылова

В далекую даль

ражению, прочтите заговор:

«Не томи, не май сердце, не хватай, маета, тяжкие вздохи, пустые переполохи. Не рви ретивое сердце надвое. Все пустое. Отойди печаль в зазеркальную даль. Не щепи, не коли, сердца маетой не рви, отпусти. Все пустое. На зыбкое стекло, на ветер, на лес, на траву сухую, на трубу печную, как дым в ветре расходится, тает, так сердце маета пусть оставит. Аминь».

После этого зеркало оберните тканью и уберите с глаз долой, подальше.

Надо знать, как проклятие снять

Есть категория людей, которым не везет всю жизнь. Это свидетельствует, что над человеком довлеет проклятие. Не исключено, что даже родовое: кто-то из предков тяжко согрешил, а расплачиваются за это потомки. Особенно сильно оно проявляет себя на старших или единственных детях. И только с помощью зеркал от этого несчастья можно избавиться. Причем обряд следует начинать ровно в полночь!

Возьмите два зеркала. Одно поставьте перед собой, другое - за собой.

Держите в руке зажженную свечу и читайте заговор, глядя на свое отражение:

«Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адовый.

Прошу по первому разу.

Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адовый.

Прошу по второму разу.

Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адовый.

Прошу по третьему разу. Аминь».

После умойтесь святой водой и утритесь своим нижним бельем. Выйдите из окружения зеркал, дождитесь, чтобы свеча прогорела. Уберите все, кроме огарка: наутро его нужно завернуть в бумагу с нарисованным крестиком и закопать под деревом.

А в первое воскресенье после обряда сходите в храм и поставьте по три свечи Спасителю, Богородице, Святому Духу и Святому Пантелеймону. Затем горячо и искренне поблагодарите Бога за снятое заклятие.

Напомню, что, за исключением описанного обряда, увидеть свое отражение в зеркале при свечах считается дурной приметой.

Карина Карева,
парапсихолог,
«Тайная власть»

Посидим, поохаем

Это может повториться...

Мой сын, ему 20, в начале июля перенес операцию - гангренозный аппендицит, перитонит. А 20 августа вторая операция - спайки тонкого кишечника, непроходимость. И это может повториться в любой момент. Очень прошу, помогите скорее рецептом от непроходимости кишечника!

Татьяна Васильевна Кузнецова,
249185, Калужская обл.,
г. Кременки, ул. Лесная, 3, кв. 98

Жировик с фасолину

У моего сына возле мочки уха растет жировик. Он уже с фасолину. Как бы народными средствами от этой напасти избавиться?

А.Н. Новожилова,
630015,
г. Новосибирск,
пр. Дзержинского
д. 33, кв. 26

Поделитесь рецептами

Подскажите, пожалуйста, как лечить гломерулонефрит и дистрофию миокарда. Очень прошу, поделитесь травами: мне нужны буквица и частуха.

Людмила Борисовна Чернецкая,
Вологодская обл.,
г. Великий Устюг,
ул. Водников, 1, кв. 2

Живу на блокадах

У меня деформирующий остеоартроз коленного сустава с наростами и выраженный остеохондроз и артроз позвоночника. Боли жуткие. Живу на лекарствах и блокадах. Одна надежда на вас, айболитовцы! Отзовитесь поскорее!

Валентина Алексеевна Максимчук,
354003, г. Сочи-3,
ул. Макаренко, д. 32, кв. 50

Мучают нарывы

Одолели меня фурункулы. Бывает, по 15 штук зараз вскакивает, в основном на животе. И у 6-летней дочки та же беда. Может, кто знает средство против них?

И. Архипова,
664000, г. Иркутск,
ул. Шапошникова, 2, кв. 2

Под глазами - синяки

Подскажите, как избавиться от синяков под глазами! С детства от них страдаю, пробовала косметикой скрыть, да только хуже становится - будто ударил кто! Что мне делать?

Татьяна Васильева,
425072, Марий Эл,
Звениговский р-н,
с. Красный Яр, д. 7, кв. 17

Приглашаем к сотрудничеству!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Болят у мамы глаза

Мама моя страдает глаукомой и катарактой. Как бы извести эти болячки народными средствами?

Л.Д. Папсуева,
666370, Иркутская обл.,
Усть-Удинский р-н,
с. Светлолобово,
ул. Молодежная, д. 12

Отец страдает атеросклерозом

У моего папы атеросклероз ног. После операции (ставили шунт) прошло полгода, и вот нога опять болит, язва появилась. Теперь даже спать не может - так мучается! Надеюсь, есть люди, которые справились с таким недугом народными средствами. Очень вас прошу, отзовитесь!

Валентина Ивановна Задорожная,
394088, г. Воронеж,
ул. Хользунова, д. 94, кв. 85

Мне б совет от двух бед

У меня парализовало левую сторону. Нога ничего, а вот рука не слушается. А еще туберкулезом болею. Вот и прошу помощи у читателей: может, травы какие посоветуете?

А.А. Старцев,
г. Архангельск-25, ул. Пионерская, 149, кв. 5

Как от камней избавиться?

На УЗИ обнаружили у меня три камня в мочеточнике. Из-за них и в туалет ходить больно. В моче постоянно кровь. Подскажите средство от моего недуга.

В.И. Гуревский,
188577, Ленинградская обл.,
Сланцевский р-н, п/о Загривье

С Новым годом!

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г.Северодвинск, ул.Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **365** Тираж **371.012** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница -17.00; фактически - пятница -17.00.

Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Евменьева Е.Л.
Зав.компьютерным отд. Лузин Ю.К.
Дизайн-верстка Шошина О.Ю.
Web-редактор Клепиковский А.И.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

black magenta yellow cyan

Ай, болит!

№01(337)

январь 2002 г.

Газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Конкурс: «Мои заначки от болячки»:

- Лечила миленка, как поросенка
- Воронец - здоровья гонец
- Прочь сомнения - пройдет воспаление...

..... 2-3

Благодать колокольного звона:

- Возле Храма Христа Спасителя
- На семи ветрах
- Трезвон над головой 4-5

Ель да сосна - помогли сполна:

- Шишки сосновые - легкие здоровые!
- Деду Косте вылечили кости
- Пихта да мед - мастопатия и уйдет
- Хвойное масло для хвори опасно ...

..... 6-7

Посидим, поохаем:

- От уколов - шишки на ягодицах
- Вижу все хуже

..... 8

«Дюймовочка» №1(08) вышла 2 января

Читайте в номере:

Помогла тогда Вифлеемская звезда: Своими руками - Вифлеемскую звезду.

С верой в Бога придет подмога: Господь услышит молитву; Вещий сон ребенка спас.

Малыш, Господа услышь! Кем душа живет; Машенька; Прикосновение; Приобщать к вере своим примером.

Помолись, к Богу обратись!

К киоску лечу - увидеться хочу!

С «Ай, болитом!» познакомилась случайно, и вот уже второй год в приятном ожидании встречи спешу к газетному киоску. И вовсе не потому, что жду рецептов от своих болячек. Просто очень хочется пообщаться (пусть хоть и через газету) с добрыми, чуткими и отзывчивыми людьми. Ведь каждый хочет поделиться своим опытом, дать совет. Да и рисунки заряжают положительной энергией: улыбаешься, улучшается настроение, а значит, и здоровье.

Я даже стихи придумала:

Читайте "Ай, болит!",
Полезного в нем много:
Чуть что-то заболит -
Придет он на подмогу.
Рецептом исцелит,
Советом он поможет.
И станешь вместе с ним
Добрее и моложе!

Татьяна Щербакова, г. Рыбинск

Премии наши за рассказы ваши!

Как и обещали, в канун Нового года мы подвели итоги первого тура конкурса «Мои заначки от болячки».

Первая премия в 1000 руб. присуждена **Т.Г. Фирманюк** из ст. Динской Краснодарского края за корреспонденцию «Навозные ванны для меня желанны» (№ 51).

Второй премии (каждая по 800 рублей) удостоены: **Г.М. Гуржий** (пос. Вейделевка Белгородской обл., «От рака желудка - сушеная беззубка!», № 38) и **Н.П. Малякина** (г. Хвалынск Саратовской обл., «Дрова колол - болезнь поборол», № 48).

И пятеро участников конкурса отмечены третьей премией (по 500 рублей каждая): **Н.П. Грудина** (с. Уркурда Челябинской обл., «Хозяйственное мыло - от ожогов мило», № 42); **А.П. Куцевляк** (г. Аркадак Саратовской обл., «Этот цветок - от газов зарок», № 45); **Е.П. Васенина** (г. Мурманск, «От такой груди глаз не отводи», № 40); **О.А. Гущина** (г. Волгоград, «И сынок родится в срок!», № 48); **В.П. Александров** (Ленинградская обл., «Овощная кожура - не мишура!», № 50). Сердечно поздравляем победителей! Будем рады и впредь видеть вас среди наших активных корреспондентов.

Но награжденных могло быть гораздо больше - собственно, мы и рассчитывали на это, объявляя условия конкурса. Однако конкурсные материалы стали активно поступать к нам, можно сказать, лишь к концу первого тура. К тому же многие авторы не сообщили необходимые данные о себе, хотя мы не раз в газете и напоминали об этом. Надеемся, что впредь таких оплошностей не случится. **Ведь наш конкурс продолжается - на тех же условиях.** (Кто их не знает, советуем заглянуть на последнюю страничку № **41(325)** «Ай, болита!».) А итоги **II тура** этого конкурса подведем в начале мая.

Ну и будьте здоровы! Всего вам хорошего, друзья.

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Пошел однажды муж в баню к соседям, да забыл взять мочалку. Помылся чужой. Наутро у него на спине, возле позвоночника, вскочили три прыща. Жутко чесались! Я помазала их детским кремом, но на следующий день образовалось большое красное пятно, сплошь покрытое болячками. С каждым днем оно все увеличивалось.

Прожилками вниз - не каприз

Однажды встретила знакомую, та и спрашивает: чего не видать-то моего Михаила? Ну я и рассказала ей, что у мужа на спине фурункулы вскочили. «Это не фурункулы, - говорит. - Это болезнь нехорошая, посаженная кем-то. Ты вот что сделай...»

Стала я по совету знакомой каждые два часа промывать пятно марганцовкой и греть синей лампой. Затем накладывала теплый капустный лист прожилками вниз, скручивала в жгут бинт и, читая молитву «Богородица», обвязывала им «компресс».

Вскоре в каждом прыщике стали появляться белые корешки, дочь взяла пинцет и осторожно их вытащила - всего 22 штуки. Я продолжала накладывать целебные повязки, и постепенно болячка стала заживать. Сначала думала, так и не зарастет до конца, но Бог дал, все обошлось, остался только большой рубец.

В.А. Быкова, Саратовская обл.

Будут пятки в порядке!

Поехали мы с коллегой в мае на совещание. Оделись обе, как невесты, только вместо туфелек на каблуках товарка моя в ботинки залезла.

Сидим в зале. Ее вызвали к президиуму, награду вручили. Я уж хотела поздравить подругу, вдруг вижу: у нее в глазах слезы стоят, пот ручьем течет. Ну, думаю, разволновалась от радости. Но только вышли из зала, как она потащила меня за угол. Скидывает обувку - батюшки! - да у нее на ступнях живого места не осталось, все пузырями покрылось! На пятках трещины!

Вытащила она из пакета тапки домашние, кое-как на ноги нацепила. "Не знаешь, - спрашивает, - как от этой напасти избавиться? Я уже не один год страдаю, а вылечить никак не могу!"

Вспомнилось мне, как моя бабушка справлялась с такими неприятностями. Напарит пятки и подошвы в горячей соленой луковой шелухе, потом пемзой отшелушит все. Обильно смажет маслом подсолнечным, да еще желтком яичным натрет. Потом носки хлопчатобумажные наденет, а сверху - из овечьей шерсти. Вот и все лечение!

Месяца через два подошла ко мне эта женщина, коробку конфет протянула. И пропела с улыбкой:

- Я на пяточки свои в зеркало любуюсь,

И от радости такой с миленьким целуюсь!

Н.Г. Мещанинова, г. Ярославль

Лечила миленка, как поросенка

В первую брачную ночь у нас с мужем дело до любви не дошло. А все из-за шершавых пятен на коже супруга. Страшно я тогда испугалась, подумала, тоже лишаем заражусь! Суженый понял мое состояние, объяснил, что псориаз незаразен, но и неизлечим.

Прошло много лет. И все это время я не оставляла надежды вылечить мужа. И мази пробовали, и грязь целебную использовали - ничего не помогало.

Но вот однажды купили мы поросенка, а он сухой коркой покрылся. Сосед увидел это, присоветовал: «Наталья, намажь его солидолом - пакость сразу сойдет». Тут на меня озарение нашло: ведь и мужа можно так вылечить!

Начала на ночь ставить мужу очистительные клизмы - на 0,7 л воды добавляла ч. л. питьевой соды. Также поила отварами:

**** Заливала ч. л. сухого чистотела пол-литром кипятка, ставила на огонь, но до кипения не доводила. Доза - трижды в день по 30 г.***

**** Настаивала час на литре воды 2 ст. л. березовых листьев и давала без меры.***

И приготовила мазь. Смешала в эмалированной посуде 500 г солидола, стрептоцида, сухого чистотела и календулы - по 20 г, 3 ст. л. сока алоэ и 5 свежих яичных белков. Поставила на огонь, мешала деревянной лопаточкой. И читала «Отче наш» (трижды) да заговор: «Уйди болезнь от раба Божьего (имя), откуда взялась, туда и иди, что принесла, то и уноси».

Как только закипело - сняла, остудила в холодильнике (там же и хранила) и начала мазать очаги. Если на теле - по нескольку раз в день, на голове - лишь на ночь, а утром муж смывал теплой водой.

После такого лечения псориаз очень быстро сошел. Вот уже два года минуло, как мы про болезнь и не вспоминаем.

Наталья Певень, Приморский край

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Прочь сомнения - пройдет воспаление

Было это в военный 1942 год, в ноябре. Нас, пацанов и девушек, направили на лесозаготовки в Сурские леса, километров за 30 от нашего колхоза. Коней, молодых и сильных, - как и наших братьев да отцов - забрали на фронт. А нам остались старые и изнуренные лошадки.

Выезжали спозаранку, в 3-4 часа. Полуголодные, мы за день так уставали, что хотелось упасть там, где стоишь, и уснуть. Но зима на носу: дрова нужны. Нагружали полные телеги и возвращались в деревню. В тот раз мне досталась столетняя кляча, на ней все ребра можно было пересчитать. В пути я от товарок отстала и задремала. Не помню, сколько мы прошли, вдруг моя Зорька заржала и понеслась. Вожжи из рук вылетели, а я растянулась среди дороги, но в миг очнулась, вскочила и побежала за телегой. Кругом тьма-тьмущая, слышу лишь впереди грохот от колес да топот лошадиных копыт. Побежала туда, а рядом какие-то тени пронеслись с воем, тогда я не сразу поняла, что рядом волки, но инстинктивно погналась за своей лошадкой. Вскоре ноги провалились в пустоту, и полетела я в речку с крутого обрыва. Очнулась в ледяной купели, и ужас охватил меня, подхлестнул к самым отчаянным поступкам. Не за себя, за лошадь я была в ответе. Ведь последствия за утерю лошади могли быть самыми удручающими, в плоть до смерти. Не чуя ни холода, ни усталости, я выкарабкалась из оврага и побежала дальше. Спасла нас - меня и мою клячу - близость деревеньки, в которой мои товарки устроили привал. Увидели, что в деревню влетает взмыленная лошадь без возницы, и поспешили ко мне на помощь.

Отогрели меня тогда добрые люди, но одежку не успели высушить, в дороге она заледенела, и у меня зуб на зуб не попадал.

Все это загнало меня на больничную койку с двусторонним воспалением легких. Лекарств почти не было, топили палаты через день - крестами с ближнего кладбища. В больнице лучше мне не стало, и дедушка уже под Новый год забрал меня домой. И принялись они с бабушкой за лечение. Каждую неделю топили баню, парили до седьмого поту, а потом сажали в кадушку с березовым настоем градусов 60-70. Положат в кадушку березовых веников 5-10 штук и зальют горячей водой. Остудят немного, чтоб рука могла терпеть, и меня - в нее, а сверху тулупом накроют, чтоб дух березовый зря не пропадал. Продержат там с полчасика, вытащат, укутают тулупом, и дедушка бегом несет меня домой на горячую печку. Потом заставляли выпить литр топленого молока со ст. л. меда. А то чаю с малиной. Когда березовые веники закончились, дед заменил их хвойными. Так что к весне большая ель осталась лысой по самую макушку.

от болячки»

Песню пела - язву одолела!

Недавно у меня обнаружили язву желудка. Пошла по врачам, навыписывали массу дорогих препаратов, а разве ж купить их на одну пенсию? Но я не лыком шита, всегда дам отпор своим болячкам! И начала лечить себя сама.

Сделала сбор: мяты, семян укропа, сушеницы топяной, тысячелистника, зверобоя и спорыша - по 20 г; ромашки и коры крушины - по 10 г; хмеля - 30 г. Четыре ложки смеси заливала литром кипятка, настаивала 4 часа и пила по пол стакана до еды. Но перед употреблением трижды наговаривала на питье: «Боже предвечный, Царь небесный, Создателю явилось милосердие Твое великое. Ащи по грехам нашим, мы наказаны. Избавь нас и меня, рабу Божью (имя), от ужасной язвы. Пошли мне, рабе Божьей (имя), ангела со Святой Богородицей, Девой и всеми святыми. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

После надевала костюм, сшитый из аппликатора Кузнецова, ложилась в нем сначала на правый бок, потом на левый - по 10 мин., на живот - 20 мин. При этом повторяла про себя много раз: «Язва, затянись, язва, уберись!»

Днем смазывала пупок нутряным свиным салом и прикладывала к нему на полчаса кашицу из нескольких долек чеснока. Это улучшает пищеварение и снимает боли.

Также смешивала курагу, изюм, ядра грецкого ореха, меда - по 0,5 кг и кашицу из трех лимонов с кожурой (без семян). Все пропускала через мясорубку. Смесь хранила в холодильнике, перед приемом (ст. л. трижды в день) перемешивала.

Не забывала и про отвар овса. Заливала стакан литром воды и настаивала 12 часов. Потом варила под крышкой на слабом огне полчаса, еще настаивала 6 часов, процеживала. И пила по пол стакана несколько раз в день.

Конечно, соблюдала диету. Отказалась от острого, жареного, соленого. А перед сном всегда пела шуточную песенку:

Я леди Стерва,
я леди Стерва,
Объявляю своим
болячкам я войну!
Да, я леди Стерва,
я леди Стерва,
Потому что безумно
жизнь люблю!

Через две недели в поликлинике мне сделали гастроскопию. И врачи были удивлены: от язвы не осталось и следа! **Вот так я победила свой недуг.** Если у кого-нибудь возникнут вопросы - пишите. Буду рада помочь!

Надежда Ивановна Сонюшкина,
672039, г. Чита,
ул. Чкалова, 44, кв. 17

И пройдет живот...

Мой дядя мучился животом. Да такие боли были, что он хватал нож и кричал: «Зарежусь!» А врачей у нас в селе не было. Пошел он в соседнее село к старому врачу. Тот ему посоветовал парить в печке сушеные яблоки и, кроме них, ничего больше не есть. Три месяца дядя ел эти яблоки. Боли прошли и больше не повторялись.

Е.Н. Ивкина, г. Губкин

Куриный помет, конечно, не мед...

Это было сразу после войны. Страдала наша соседка Дарья экземой: от ступней до колен - сплошная короста. Много средств перепробовала, да только ничего не помогало.

Однажды летом решила Дарьюшка ноги на солнце погреть - а тут во двор какой-то пришлый старичок заглянул. Как она потом говорила, видимо, Господь исцеление послал. **«Что ж ты мучаешься, ведь лекарство - вот оно, вокруг бегает! - качает головой старичок. А рядом никого, кроме кур, нет. - Возьми их помет, только жидкий, и в болячки втирай. Всего и делов-то!»**

Процедура, конечно, была не из приятных, но Дарья не побрезговала, и что вы думаете - уже через несколько дней помогло!

А.П. Яксанова, г. Саратов

Исцеление и от давления

Свекровь моя страдала низким давлением. Бывало, с постели подняться не могла - шатало во все стороны. Так ей в больнице товарищ по несчастью совет дал. Положить в консервную банку с крышкой (чтоб можно было держать) по ст. л. меда и топленого коровьего масла. Зажечь фитиль из газеты (газом и электроплитой пользоваться нельзя) и подогреть смесь до жидкого состояния, помешивая. Принимать утром натощак по ст. л. за 10 минут до завтрака. Подогревать снадобье каждый раз. После приема 10 минут полежать. Результаты сами увидите. Свекрови такое лечение быстро помогло.

Т.Н. Пенькова, Саратовская обл.

Конкурс «Мои заначки от болячки»

Воронец - здоровья гонец

Живет в нашем поселке один старичок. Ему уж восьмой десяток пошел, а он то в огороде трудится, то в лес на охоту или рыбалку соберется. Некоторые в такие годы из дому не выходят - ему же все нипочем. Как-то поинтересовалась я секретом его жизненной энергии. И вот что он рассказал.

- Скрутила однажды меня хвороба. Одышка замучила (астма), да и с желудком совсем худо стало: ничего съесть не мог, а как получится проглотить кусочек, так рвота кровавая начиналась. Врачи сказали - сужение пищевода (до рака рукой подать), предложили операцию. Я отказался, решил дома помирать. Уж и с родными попрощался. И вот как-то зашел проведать меня старый друг, тоже охотник. Принес травы какой-то пучок, заварил щепотку стаканом кипятка, напарил и велел пить понемногу.

Так и наведывался он, пока мне не полегчало. Задышал потихоньку, чуть кушать стал. И ничего - принимает желудок-то! Боли исчезли, чувствую, прибывает силушка! Спрашиваю приятеля: что же за травка такая? Оказывается, воронец красноплодный. Растет только у нас, на Байкале. Но растение считается ядовитым, поэтому лишь щепоть сухих листьев и плодов заваривать надо. А применять его можно как успокаивающее, при зобе, кожных заболеваниях, туберкулезе легких, язве, опухолях.

Теперь травку лишь для профилактики использую. И каждое утро принимаю по ст. л. снадобья. Смешиваю по 50 г соков свеклы, редьки, моркови и чистого медицинского спирта. Заливаю 100 г известковой воды, дней десять настаиваю в темном месте.

Вот и весь секрет.

С.А. Сыроватская, Иркутская обл.

А в остальные дни хрен на терке натирали, где-то полкружки, заливали горячим молоком и поили меня. На ночь, вместо горчичников, на спину накладывали тертую черную редьку, предварительно смазав кожу топленым свиным жиром.

С едой было плохо: все картошка да картошка, а к весне и ее только на посадку осталось. Я хоть почти и поправилась, да вот ноги ход потеряли, не было в них силушки. Как тряпичная кукла падала. Дед сходил и на базаре поменял тулуп на денатурат. Бабушка на углях нагревала сковороду, наливал дед туда спирт и держал в нем мои ноги, а потом тем, что останется на сковородке, натирал их. Делал такие процедуры через три дня.

Наступило лето. И теперь в баньке запаривали веники из крапивы. Потом наденут на меня брюки мужские ватные, бабушка в них крапивы напихает, и - на печь.

Вот уж, действительно, пока лечили, с меня тысячи потов сошло. И ничего - поставили на ноги. До сих пор бегаю.

Л.С. Мозолина, Чувашия

Благодать

В Храме Христа Спасителя я случайно познакомилась с одним из прихожан, и меня потрясло его откровение...

Возле Храма Христа Спасителя

Так вот... Очнулся - сижу на каменных ступенях, все на мне мокрое: дождь всю садит! Но первое побуждение - не от него спасаться, а понять: кто я? Голова, как пестрыми лоскутками, набита отрывками воспоминаний. Драная кроссовка бьет в стену... Липкая клеенка с крошками хлеба... Чей-то разинутый в песне рот... Стук ножа по кружке: «Слушай сюда, Василий!» И понимаю: так ведь Василий - это я... Да, да, пили у кого-то в Коломенском...

«Бум-м-м!» - вдруг гулко ударило сердце. Я сжался: ну все, допился, сейчас каюк, видимо, пришел. Глянул вверх - а там купола. И оттуда падает на землю такой... торжественный звон. Не сердце, выходит, стучит! Наверное, от звона и очнулся! Оглядываюсь - сижу возле Храма Христа Спасителя. Как на Кропоткинской очутился? Не помню. Хотя удивительно ли для забулдыги оказаться в неожиданном месте? Однако почему именно тут?!

Не стану врать, будто бы сразу и потянуло войти в Храм. Какое там! Бежал от него подальше, как черт от ладана. Но с того дня, где б ни был, стал замечать колокольный звон. **Прежде он для меня как бы и не существовал вовсе. А тут почувствовал его интонации: то тревожно-настороженные, то ликующие, торжественные, то радостные, то горестные...** И главное - волнует душу каждая, не сказать как!

Однажды специально приехал на Кропоткинскую - перезвон послушать. В Храм не вхожу - на ступеньках у входа дожидаюсь. Смотрю, какой народ туда идет, размышляю, кто - зачем. Та, наверное, бездетная - ребенка просить. Тот - за благословением перед началом ответственного дела. Этот - не иначе молить о выздоровлении: идет еле-еле... Спокойно созерцаю - и вдруг первый басовитый гул колокола! Сердце как встрепенется! Даже руку к груди прижал - придержать его. А звон мощнее, разноголосее... И тут все, что прятал даже от самого себя, что неразобранной свалкой гнело душу, всколыхнулось, выплеснулось. **Где стоял - на колени пал, шепчу: «Господи, это я, страшный грешник, перед Тобой!»** Народ меня обтекает, а мне хоть бы что: у каждого свой грех, какое кому дело до бомжеватого мужика?! Голоса колоколов... ну всю душу мою наизнанку выворачивают. Вспомнил, как жену в погреб затолкал - чтоб деньги на водку из комода стащить... Как сына наотмашь по лицу хлестнул - за то, что упрекнул пьянкой... Как в день рождения дочери явился домой ночью и устроил дебош... Чуть не навзрыд плачу, а вспоминаю и вспоминаю, ворошу эту слежавшуюся кучу грехов своих, выворачиваю один за другим на свет Божий... Кто-то поднял со ступеньки мою куртку - мне на плечи накинул: «Простудитесь ведь...» Оглянулся. Будто впервые увидел: снег кругом, колени в сугробе. Встал. А на душе... Так только в детстве бывает: легко-легко и радостно. Нет, не зашел я и в тот день в Храм. Не посмел как-то. Зато потом лишь при мысли о его звоне душа начинала трепетать. Как у ребенка утром в день его рождения.

Так и стал в Храм ездить. Сначала редко, потом все чаще... Недавно случайно услышал, как жена знакомой говорила, мол, чуть ли не из тараканов снадобье творила - лишь бы меня от пьянки отлучить. Пусть говорит. Только что тараканы? Разве они способны душу перевернуть?! Я-то знаю, что исцелил меня колокольный звон. Верно!

Как не верно, если давно ученые признали в нем великую целительную силу. Доподлинно известно, что он подавляет не только вирусы гриппа, желтухи, других инфекций, но даже способен отогнать (и отгонял не раз!) эпидемии оспы, холеры, чумы, тифа! Но интересно, что чувствуют сами звонари?

На семи ветрах

В Архангельском музее деревянного зодчества и народного искусства мне порекомендовали встретиться **с мастером колокольного звона О.Б. Юниным.** Встретилась. Оказалось, молодой человек. После окончания исторического факультета Поморского государственного университета пришел работать в этот музей, что в деревне Малые Карелы. Сначала был смотрителем, потом стал экскурсоводом. Да во время этих экскурсий и познакомился со звонарем Андреем Дьячковым, учеником знаменитого на всю Россию звонаря Ивана Васильевича Данилова. Андрей и рассказал: просто удивительный этот Иван Васильевич был! Ходил всегда легко одетый. **Бывало, мороз, а на колокольне еще и ветер - стужа лютая! Но даже тогда Данилов своей привычке не изменял. И не помнят знавшие его, чтоб он когда-либо простудой маялся.** Вообще, как известно, среди звонарей таких немало. Вот хотя бы и И.В. Коновалов, один из лучших звонарей России. О нем Татьяна Харламова («Здоровье») написала так: «Благодаря ему обрели голоса сотни колоколен, в том числе и Кремлевская. По словам Игоря Васильевича, с тех пор, как он начал звонить, забыл о хворях. Ни один вирус не берет! Более того, Коновалов вполне серьезно утверждает, что колокольный звон исцеляет от болезней. Сколько раз случалось: поднимается звонарь на колокольню больным, простуженным, а спускается бодрым и здоровым. Как-то в канун Рождества пришлось на первом ярусе колокольни Ивана Великого подтягивать языки колоколов к педалям. Был сильный мороз, бригада звонарей работала на ледяном ветру целый день. Но холода никто не ощущал - от старых колоколов будто исходило тепло. Недаром среди потомственных звонарей немало долгожителей. До недавнего времени 90-летний Владимир Иванович Машков сам поднимался на колокольню Новодевичьего Монастыря. Его еще патриарх Тихон гладил по голове за хороший звон».

Весенний ветер душу чистит

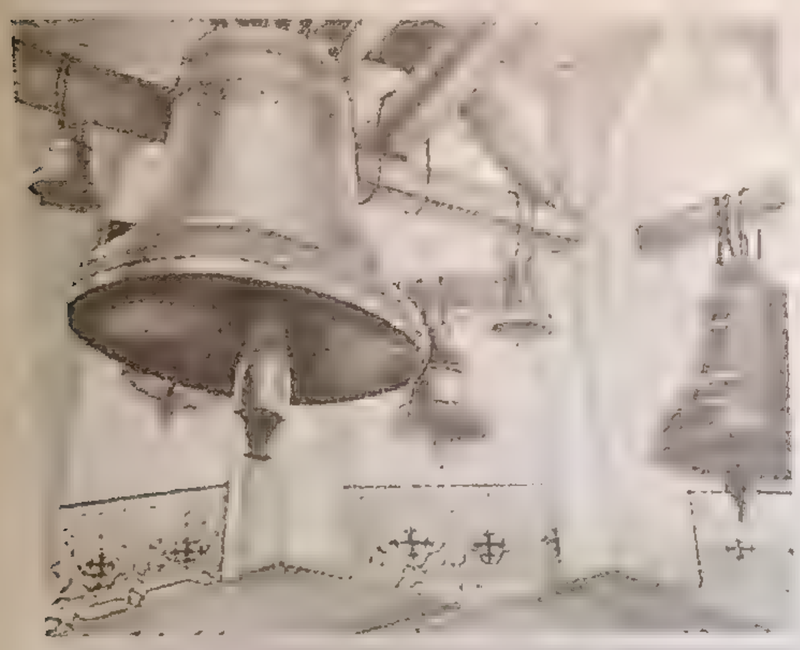
А что Олег? Его колокольному звону Дьячков и обучил. Благо, начальное музыкальное образование у Юнина было.

- Но до того я звона вживую никогда не слышал - только в записи. Поднимаюсь с Андреем на колокольню. И вот... Большой - гулко: «Там-м-м!» Средний: «Там-м-м!» И на этот басовитый звон вдруг накладываются тенора, альты: «Та-та, та-та, та-та, та, та, та, та!» И пошли разные импровизации... Представляете ощущение, когда из душной, темной комнаты выходишь на свежий весенний ветер? Вот и у меня вдруг появилось оно - ощущение внутреннего об-

КОЛОКОЛЬНОГО ЗВОНА

новления. Раз, другой, третий... Ну как не хотеть самому научиться воскрешать этот свежий весенний ветер?! Первое время я шел на колокольню просто ловить кайф. Какое-то духовное опьянение, когда играют колокола. Даже однажды испугался. Сказал Андрею. Он подтвердил: да, воздействие фантастическое - мощная духовная подзарядка. Смотрю на людей: поднимают головы, слушают - тоже нравится. Часто даже просят потом повторить.

Вот уж третий год я звоню. Привык к ощущению перемены. Но сам процесс не утратил первоначального ощущения свежести. Чувствуешь: вибрация идет.



Кстати, установлено, что органы в человеческом теле настроены на определенные тона, и весь организм, как чуткий музыкальный инструмент, резонирует с окружающим звуковым полем. Вполне доказано и то, что в церкви воздух и святую воду обеззараживает мощная энергия, которая концентрируется во время колокольного перезвона, богослужения и общих молитв. Она в буквальном смысле стерилизует и чаши для причастия, и оклады икон, и все, что есть внутри храма. А когда колокола бьют регулярно, то обеззараживается и местность вокруг него.

Трезвон над головой

Рассказывают, привела жена в церковь больного мужа. Большого труда стоило ей уговорить его пойти: всю жизнь атеистом был. Поначалу все оглядывался по сторонам - боялся знакомых встретить. Да и присматривался критически: «Ну-ка, что тут церковники вытворяют?» А служба шла своим чередом. Ударили в колокола. Муж даже побледнел. Жена подумала, что ему плохо, к скамье его тянет. А муж как прирос к месту. Лицо напряженное, мурашки на щеках и шее - внемлет звону. Всю службу выстоял.

Одно дело, когда ненароком где-то вдали колокольный звон услышишь, и совсем другое, когда он у тебя над головой. Взволнованный, пошел муж домой. Даже, как все, у выхода перекрестился (крещенный, видать, в детстве был). Ну и стал с тех пор регулярно с женой в церковь ходить. Посмотреть сейчас - человек еще в полной силе, а впервые пришел - старик стариком. Сердце, говорит, хорошо укрепилось.

- Еще бы! Каждый день в миру рвут его на части тревога, заботы, обида, злость на кого-то, опаска, зависть... И кажется, в этом - и есть жизнь. А стоишь в церкви - и такое умиротворение в душе! Думаешь: да не собственными ли обидами, злостью, завистью и создается та болезненная суета сует?! Важнее-то всего, понимаешь, - вот этот благовест души. На обратном пути доброжелательно поприветствуешь знакомых, улыбнешься домочадцам... Жизнь-то совсем другой покажется. Недаром колокольный звон называют благовестом!

«Гласом моим ко Господу воззвах...»

Олег:

- Тут ритм всего живого... У нас, в Малых Карелах, самый большой колокол весом 504 кг. При отливке ему имени не дали, не крестили. Но он древний, 18-го века. И надпись замечательная: **«Гласом моим ко Господу воззвах, приидите, людие, во Храм Спасения Бога нашего»**. Я как-то назвал его Царем. Андрей возразил: «Царевич только - по сравнению с 30-тонным колоколом Ростова Великого...»

Да главное - даже не величина, а вибрация. Могут и небольшие колокола атмосферу квартиры очищать. **Ученые звон даже советуют время от времени устраивать дома перезвон, особенно в период эпидемии гриппа.** Очень, говорят, способствует оздоровлению. И не стоит опасаться повредить уши домашних.

- Я наушниками никогда не пользуюсь. Хотя мощность звона 120 децибелл. Очень большая! На барабанные перепонки не влияет. Вон известные звонари десятилетиями играли - и ничего.

Спросила, довелось ли самому Олегу испытать целительную силу колокольного звона.

- Не могу сказать, что когда-то больной поднялся на колокольню, а сошел здоровый. Не довелось. Но не зря говорят: «В здоровом теле - здоровый дух». Если дух здоров - и тело оздоравливается. Тут такие изменения в сознании происходят!

Так вот, видимо, почему еще звонари, как правило, - долгожители. Да и усердные прихожане вида не болезненного: доброжелательные, спокойные, улыбчивые. Впрочем, у каждого из нас есть возможность убедиться в этом.

И.В. Крылова

Благовест и собственно звон

Колокол - как опрокинутая чаша, из которой как бы изливаются звуки, несущие в себе Божию благодать.

В соответствии с Уставом и значением богослужений различают: благовест (им прихожане созываются на службу) и собственно звон.

* **Благовест** - это мерные удары в один большой колокол. Сначала три редких, медленных, протяжных удара, а затем следуют мерные удары. Благовест делится на два вида: обыкновенный (частый), производимый самым большим колоколом; постный (редкий), производимый меньшим по величине в седмичные дни Великого Поста.

* **Собственно звон** - это когда звонят сразу во все колокола. Он бывает следующих видов:

трезвон (в три приема) - звучит на всенощном бдении, литургии;

двузвон (в два приема) - совершается на всенощном бдении;

перезвон - совершается на литургии и в особых случаях: в Неделю Крестопоклонную, на вечерне Великой Пятницы перед выносом Плащаницы, на утрени Великой Субботы и в день Воздвижения Креста, а также во время таинства Рукоположения.

* **Перебор (или погребальный звон)** - выражает грусть и скорбь, но завершается трезвоном как символом радостной вести о воскресении мертвых.

* **Всполошной (набатный) звон** - во время тревоги.

Искусство русского церковного колокольного звона уникально и представляет собой не только великое духовное явление, но и подлинный шедевр мировой культуры. Помню, бабушка, услышав колокольный звон, перекрестилась и говорит: «Заблагостили, скоро и служба начнется». А другой раз: «Упокой, Господи, душу усопшего раба...»

- А почему сейчас ты сказала «упокой»? - спросила я.

- Звон другой, когда хоронят.

Так по звону определяли, когда радость, когда беда. Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что люди, часто посещающие храм, болеют значительно реже, несмотря на то, что лобызают одни и те же иконы, причащаются одной ложечкой из одной чаши, запивают теплотой из одной кружечки, все целуют один крест и руку священника?

Дивны Дела Твои, Господи! Великий Бог, Творяй чудеса!

Людмила Серебрякова

Ель да сосна

Хвойное масло для хвори опасно

Как-то у бабушки моей, Вассы Тимофеевны, появился на ноге свищ до самой кости. И ничем нога не лечилась. Четыре года бабуля ходить не могла. Однажды попросились к ней на ночлег нищенки. Одна и говорит: «А что это у тебя с ногой?» «Да вот, - объяснила бабушка, - из-за прыщика разболелась, избавиться от хвори не могу». Та и научила: «Принеси домой еловой смолы, перемешай пополам с мелом и эту лепешку к ране привяжи». Послушалась бабуля, привязывала лепешки, и рана зажила быстро. Попросила я как-то шрам показать, посмотрела - нет ничего, никакого следа.

А был и такой случай

Жили мы в Кингисеппе. Как-то ребятишки нашли мину, да в костер и положили. Сами спрятались - смотреть, как рванет. А мой сын, Сережа, случайно в это время рядом оказался... Прибежали ко мне ребята, с порога кричат: «Тетя Аля, не пугайтесь только, Сережку Вашего в больницу увезли!» Спасибо врачам - сына спасли, даже инвалидом не стал. А у меня-то нервы нежелезные, так воспалились, что казалось, кожи на лице нет - только голое мясо. Аж слезы из глаз катятся - такая боль нестерпимая. Подруга прислала мне соснового масла. Стала я втирать его в кожу, трех раз хватило, чтоб боль прошла. Если б я тогда умела сама масло делать, не пришлось бы подруге беспокоиться.

Теперь я его сама делаю. **В теплое время стараюсь собрать елочную либо сосновую смолу (зимой трудновато это делать). Беру баночку жестяную из-под тушенки или еще чего, лишь бы чистая была. Варю маленькими порциями - свежая-то мазь всегда лучше. За зиму, бывает, несколько раз готовлю. Положу в баночку грамм 100 смолы и столько же подсолнечного масла. Ставлю на медленный огонь и палочкой помешиваю, пока смола не растворится. Не кипячу. А грязь, какая есть, на палочку налипнет. Потом масло елочное сливаю, а баночку и выбросить не жалко.**

Пустяк - свести синяк

Недавно мой брат разрезал руку так, что большой палец наполовину отвалился. Стала я его елочным маслом лечить. Намочу в нем марлечку (с маслом-то она к ране не пристает) да на палец и положу. А потом перебинтую. Через две недели рана затянулась. А теперь даже шрама нет - будто руку и не резал.

Елочное масло и рану залечит, и ожог, и синяк быстро уберет. Внучка простудится, носик заложит - мы ей грудь снадобьем этим натрем да еще ступни, носочки теплые наденем. Утром, глядишь, все в порядке.

Стало как-то стягивать у меня правую сторону лица. Глаз закрывается, рот на правую сторону тянет. Только утром умываться начну, плесну водой - тут и поехало. Или ветерком на улице дунет - та же история. В зеркало смотреть на себя страшно! Решила я перед сном натирать правую сторону лица елочным маслом да теплым платком укутывать. Три вечера так делала, и вот уже лет пять не вспоминаю про эту беду.

Прилепила смолу - отвела беду

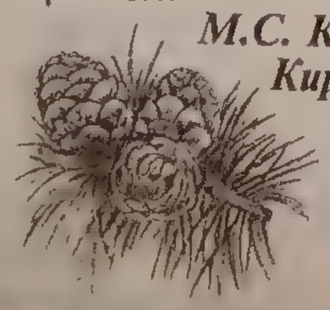
А как-то пошла в лес за дровами да нечаянно большой палец занозила. Занозу вытащила, а ранка маленькая, даже кровь не пошла. «Ну ладно, - думаю, - если что - у меня одеколончик есть». Вечером красное пятнышко появилось. Я ваткой с одеколоном минут 15 попрогревала его. Утром пятно уж перебралось на другую сторону пальца. Вечером я мочи привязала - ну теперь-то, наверное, все пройдет. Но к утру палец распух, заболел. Пришлось идти в больницу. Оказалось, рожистое воспаление! Таблеток кучу выписали, процедуры в физиокабинете назначили. Сижу я в очереди, а женщины между собой разговаривают, одной уж второй раз палец резали, другой - третий. И все из-за этого воспаления. «Уж я, - думаю, - резать не буду». Вспомнила про бабушку свою, пошла в лес за сосновой смолой. Дома положила ее на тряпочку - да на сковородку, размягчить чтоб, и сразу к пальцу привязала. Рожистое воспаление я так и вылечила, резать палец не пришлось.

Шишки сосновые - легкие здоровые!

Моя мама в 1940 году заболела туберкулезом, люди тогда это чахоткой называли. Лечить-то врачи, конечно, лечили, только болезнь все равно прогрессировала. И тут случайная знакомая подсказала одно народное средство: многим, мол, помогало. Терять было нечего, и мама решила попробовать.

Набрала сосновых шишек, крупных, но еще не расщедренных - в марте месяце это примерно было. **Вымыла их, наложила до половины в глиняную посудину, доверху залила водой и поставила парить в русскую печь - до утра. Утром настой процедила в бутыль, а с оставшимися шишками то же самое еще два раза сделала, потом все настои вместе слила.** И начала пить это лекарство 3 раза в день по полстакана, запивая такой же порцией молока. Два года так лечилась, а затем в один прекрасный день больше не захотела принимать свое зелье - организм насытился. Доктора же в больнице только руками разводили: туберкулез чуть ли не сам по себе прошел!

М.С. Коряковцева, Кировская обл.



Пчелиный воск наведет лоск

Три года назад у нас в деревне случился сильный пожар. И один пожарный обжег руку почти до локтя. Да ведь, как назло, аптечки в машине не оказалось! Вот кто-то из деревенских и предложил отвести мужика к моей тете Тане: мол, у нее все есть. А через три дня он снова приехал - поблагодарить за помощь. Сказал, что так быстро ожоги у него еще никогда не заживали, даже шрамов не осталось.

И мне стало интересно: чем же она его вылечила? Оказалось, тетка берет поровну сливочное масло, смолу хвойных деревьев и пчелиный воск. Растапливает на водяной бане и тщательно перемешивает. Вот и этому бедолаге на ожоги свою мазь положила да забинтовала. Все просто, но результат отличный!

А.М. Иванов, Чувашия

Деду Косте вылечили кости

Деду Косте уже 74. В последнее время он все чаще на боли в суставах да пояснице жаловался. Местный знахарь присоветовал ему парить больные места в бане березовым, а то и хвойным, веником. Первую неделю через день, вторую - через два. **А еще дед 600 г молодых сосновых веток, игл да шишек в 3-литровой кастрюле хо-**

ПОМОГЛИ СОСНА

Встречу я теперь в лесу елочку или сосну, подойду, поглажу, щекой прижмусь, а ствол теплый. «Какие же вы замечательные, лапушки вы мои!» - похваливаю их.

А.П. Соколова, Ленинградская обл.

****

Наступила зима. А это значит, люди стали чаще простужаться, болеть гриппом и другими инфекциями. Хочу предложить читателям несколько простых проверенных рецептов для профилактики и лечения этих болезней. Компоненты для лекарств и процедур можно заготовить и зимой. Например, отправившись в поход на лыжах.

Вечнозеленые лекари

✷ **Витаминный хвойный напиток для профилактики простудных заболеваний.** 4 стакана свежей хвои измельчите, залейте пол-литром холодной кипяченой воды и подкислите лимонной кислотой. Настаивайте 2-3 часа, процедите. Пейте по стакану в день. Можно добавить мед или сахар по вкусу.

✷ **Сосновая жевательная резинка.** Сосновую смолу (живицу) и мед в равных частях нагрейте в стеклянной посуде на водяной бане, постоянно помешивая. Остудите. Из полученной смеси скатайте шарики величиной с горошину. А чтобы не прилипало, пальцы смажьте любым растительным маслом. Подсушите шарики при комнатной температуре под марлей. Жуйте по шарику в день для профилактики вирусных инфекций, при лечении туберкулеза, кариеса, язвы желудка и 12-перстной кишки.

✷ **Настой почек сосны.** 10 г почек залейте стаканом кипятка. Дайте настояться. Принимайте по 1-2 ст. л. после еды 3-4 раза в день. Это хорошее отхаркивающее, мочегонное, потогонное и дезинфицирующее средство. Настой можно использовать и для ингаляций. Добавьте немного эвкалипта, шалфея или чабреца и делайте процедуры 5 раз в день.

✷ **Ингаляции дымом.** Возьмите поровну сосновой смолы и пчелиного воска и нагрейте, помешивая, в железной кружке на огне. Остудите. При застарелом кашле бросьте кусочки смеси на горячую плиту или раскаленные угли и дышите дымом.

✷ **Упрощенный рецепт тибетской бани.** В металлический (не эмалированный) таз насыпьте сухой речной или строительный песок и нагрейте на медленном огне до 150 градусов. Температуру можно проверить так: положите на песок белую бумажку, как только она начнет менять цвет на коричневый, нагрев прекратите. В таз, на горячий песок, насыпьте слой свежих сырых сосновых опилок. Сядьте на стул и осторожно (!) опустите ноги на опилки. Пусть помощники засыплют вам ступни сверху опилками и укроют ноги вместе с тазом одеялом или пледом. Грейте столько, сколько сможете вытерпеть. Такая процедура очень эффективна при простудных заболеваниях, при обострении радикулита и боли в суставах из-за переохлаждения. Улучшение наступает после 2-3 прогреваний.

✷ **Мазь при обморожениях, трещинках на губах** можно приготовить двумя способами. У первого состава небольшой срок хранения, а второй нельзя применять людям с аллергией на мед.

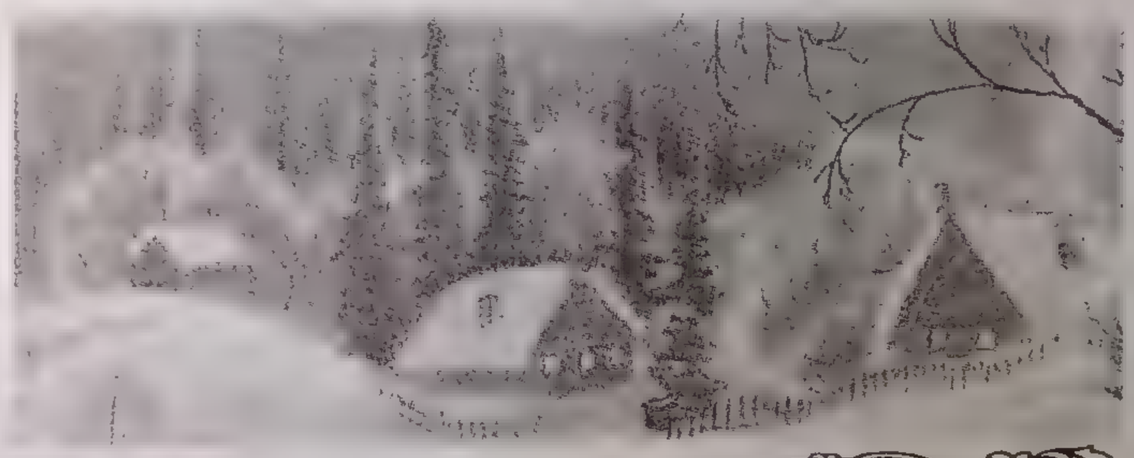
✦ По 1 части сосновой живицы и любого животного жира нагрейте на огне и остудите. (Лучший жир - бараний, барсучий.)

✦ Живицу, мед, воск и подсолнечное масло в равных частях нагрейте, помешивая, и остудите. Этот состав лечит и другие заболевания кожи. Храните его в закрытой посуде, в прохладном месте.

✷ **Отвар сосновой коры.** 2-3 ст. л. молодой коры залейте стаканом воды, доведите до кипения и кипятите 15 минут. Теплым отваром полощите зубы и десны при воспалениях, связанных с переохлаждением организма.

При употреблении препаратов внутрь помните о противопоказаниях. Отвары и настои нельзя применять людям, больным гепатитом, гломерулонефритом и беременным женщинам.

А.Ю. Вяземский Владимирская обл.



лодной водой залил, полчаса покипятил, крышкой закрыл и 12 часов в темном месте настоял. Потом процедил и перелил в стеклянную банку. И этот настой добавлял к ваннам. Принял дед 17 ванн, каждый раз минут по 30-40 сидел. После процедуры немножко отдохнет, тепло укутается - и в постель. Полегчало ему почти сразу. Повеселел дед, взбодрился.

Ф.П. Платонов, Чувашия

Гайморит от смеси сбежит

Прекрасное средство от гайморита можно приготовить самим: соберите сосновые иглы, мелко нарежьте их и перемешайте со 100 мл воды и 100 г сахара. Смесь вылейте в специальную огнеупорную посуду и поставьте в теплую духовку на 2 часа томиться. Принимайте приготовленное лекарство по 1 ст. л. 3 раза в день.

Елена Сахарова, Архангельская обл.

Пихта да мед - мастопатия и уйдет

Заболело у меня под правой рукой. Я понять долго не могла, что такое. Оказалось, **мастопатия.** А вылечила меня от этого бабка моя. Набирала она с килограмм **иголок хвойных деревьев** (можно и свежих, и сухих) всех видов понемногу: сосны, кедра, пихты, ели - годятся любые. **Заливала 3 литрами воды. Как закипит, снимала с огня и добавляла меда 200-300 г.** А нет меда, так просто сахара.

И чтоб не портилось лекарство, вливала 500 г водки. Настаивала всего сутки. Пила я по 100 г в день. И мастопатия в месяц исчезла.

И.Ф. Казак, Красноярский край

Иголки нарезала, шиповник добавляла...

Расстроилась я, когда узнала диагноз: сердечно-сосудистая дистония. Но сама же врач рецепт один подсказала - он и нормализовал мое здоровье. А лечилась я хвоей ели и сосны. 5 ст. л. иголок мелко нарезала, 2-3 ст. л. плодов шиповника добавляла, смешивала с 2 ст. л. луковой шелухи и заливала 0,7 л воды. Кипятила 10 минут на малом огне, а потом заворачивала в одеяло и настаивала ночь. А утром процежу и пью вместо воды весь день. Все выпивала. А когда и 1,5 литра готовила - тоже не оставляла на другой день. И так 4 месяца изо дня в день лечилась. Теперь здоровая - сняли диагноз.

Мария Буркова, г. Нижний Тагил

От уколов - шишки на ягодицах

От частых уколов на ягодицах появились твердые уплотнения - теперь даже игла входит с хрустом. Делала компрессы из водки, прикладывала капустные листья, лепешки из муки и меда, йодные сетки рисовала - ничего не помогло. Может, кто-нибудь научит, как от этих шишек избавиться?

Галина Степановна Басова, 410001, г. Саратов, ул. Огородная, д. 76/78б, кв. 48

Не дышит нос

У меня вазомоторный ринит с астматическим компонентом. Нафтизин и другие средства не помогают. Я уж и сон потеряла. Подскажите, как состояние облегчить!

Л.Ф. Спадина, 652700, Кемеровская обл., г. Киселевск, ул. Коваленко, д. 4, кв. 27

Остеомиелит кто исцелит?

Уже 4 года у меня хронический остеомиелит тазобедренного сустава. Лечили разными способами, но болезнь не проходит. Айболитовцы, подскажите что-нибудь! Буду благодарна за любые советы и рецепты.

Валерий Коньков, 155120, Ивановская обл., п. Лежнево, ул. Московская, 4, кв. 6

Вижу все хуже

У меня дистрофия обоих глаз, анемия зрительных нервов. Правый глаз оперировали, заменили хрусталик, но зрение не улучшилось. На левом - появилась катаракта. Вижу все хуже и хуже. Напишите, кто знает, чем тут можно помочь!

Анфиса Михайловна Елохина, 622022, г. Нижний Тагил, ул. В. Черепанова, д. 23А, кв. 109

Боюсь потерять любимого!

У моего мужа (ему 22 года) на обследовании обнаружили кисту головного мозга. Она быстро растет. Здоровье супруга ухудшается с каждым днем. Может, кто сталкивался с таким заболеванием и справился с ним? Умоляю: помогите и нам!

Э. Киримдясова, 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Косоротова, д. 17, кв. 11

Как камень вывести?

У меня в правой почке камень (14 мм), а в левой - соли. Почки сильно болят, бывают приступы. Подскажите, как вывести хвори травами.

Т.Г. Хакимова, 453530, Башкортостан, г. Белорецк, п. Тирлян, ул. Пролетарская, д. 41

Приглашаем к сотрудничеству!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Посидим, поохаем...

Найти б управу на язвы!

Уже 12 лет не заживают на ноге у меня трофические язвы. И четыре операции не помогли. Прошу, дайте совет: чем их лечить?

Надежда Павловна Асылгараева, 422530, Татарстан, Зеленодольский р-н, п. Васильево, ул. Спортивная, 4, кв. 15

У мамы киста на почках

А операцию делать боимся - старенькая уже. Если кто вылечился от этой хвори, пожалуйста, поделитесь опытом.

Вера Николаевна Беспалова, 662951, Красноярский край, г. Артемовск, ул. Мира, д. 13, кв. 5

Помогите мальчику!

Айболитовцы, вас - великая армия! Помогите 8-летнему инсулинозависимому мальчику! Напишите в газету, пожалуйста (я ее выписываю). Или на адрес бабушки:

141830, Московская обл., Дмитровский р-н, Ново-Синьково, д. 25, кв. 58, Шеховаловой Ирине Васильевне.

Зоя Ивановна, г. Электросталь

Не пропустите!

9 и 23 января 2002 года выходят в свет спецвыпуски - приложения к «Ай, болиту!» - на темы: «Порча и сглаз» и «Псориаз».

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: г. Северодвинск, Архангельская обл., ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **366** Тираж **400.439** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать по графику: пятница 17.00, фактически: пятница 17.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (81842) 333-20

Директор Барбоянна Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Овсянникова Н.И., Солодка О.Г., Улановская Н.Д., Мизин В.А., Голубин Р.В., Еременьева С.Л., Верещагина Е.П., Бугорина Е.Е., Лузин Ю.К., Шошина О.Ю., Клепиковский А.И., Иванова Т.Ю.

Перед применением любого рецепта из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

Айболит!

№02(338)

январь 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Тибетский кефир - в кишечнике мир!
- Ждем гостей и новостей
- Обратиться может любой 2-3

Школа оздоровления: «Чтобы грипп не прилип»

- Масла эфирные вирусу противные
- Если все же нос заложен
- Ванну прими да чайку завари 4-5

Айболит ведет прием:

- Мороз простака видит издалека
- Ешь чернику и голубику
- Завернуть, дать чаю глотнуть
- Такой недуг - на ухо туг..... 6-7

Посидим, поохаем:

- У бабушки рак
- Сильно голова кружится 8

Низкий всем поклон

Благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу о помощи. Я получила очень много писем - от Краснодара до Владивостока. Столько человеческого участия, желания помочь! Порой, читая, плакала. Пришли и бандероли с книжками и травами, и посылки с глиной...

Дорогие мои люди, примите мою благодарность! Я борюсь! А тех, кто болен раком, умоляю: не падайте духом, обращайтесь за помощью к людям и к Богу. Низкий всем поклон.

Тамара Малышева, г. Архангельск

Ирина Васильевна, откликнитесь!

Бирюкова Ирина Васильевна из г. Саратова! Я получил от Вас плату за лекарства, но, к сожалению, у меня остался только конверт с индексом (410086) и дата Вашего рождения - 6.10.77 г. Пожалуйста, сообщите Ваш полный адрес, чтобы я мог выслать посылку с лекарством. Прошу извинить меня за задержку.

Владимир Петрович Талай, 663614, Красноярский кр., г. Канск, Северный мкр, д. 1/1, кв. 45

Уже вышла «Дюймовочка» №2(09)

Читайте в номере:

✦С детской хворью я поспорю: Спирт муравьиный - незаменимый.

✦На прием с дитем идем: Детушек воспитать - не курочек пересчитать; Как чадо перехитрить - накормить?

✦Родителей от стресса избавляет пресса: На семь бед - трав ответ; И снова - доброе слово.

✦Случаи эти доверьте газете

Предлагаю травы

Есть травы: дурнишник, чистец, зюзник, дурман, болиголов, шалфей, золотарник и другие. От вас - письмо и конверт с обратным адресом.

Валентина Федоровна Туленикова, 399783, Липецкая обл., г. Елец, ул. Героев, д. 21, кв. 48

Помогите с бедой справиться!

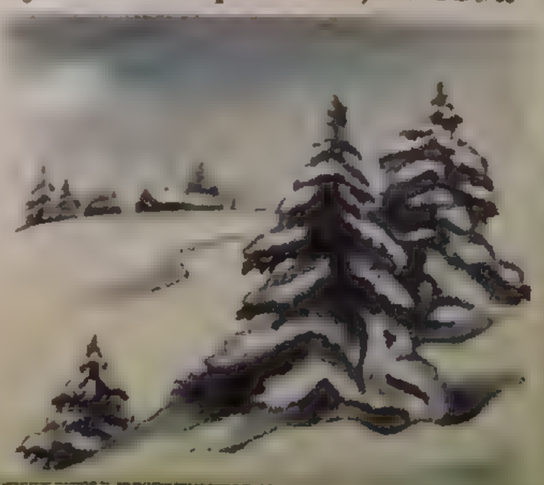
Десять лет назад мне удалили левое легкое. А через 8 лет под левым соском образовался свищ. Врачи признали хроническую эпиэму, плеврит. Вскоре плевральный свищ снаружи затянулся, а внутри остался. Со стороны спины вставили дренаж, теперь внутри собирается кровь и гной. Приходится промывать дважды в день. Постоянно держится температура - от 37 до 39. Люди добрые, помогите мне с этой бедой справиться! Посоветуйте, чем вылечиться!

Николай Алексеевич Угланов, 413320, Саратовская обл., Питерский р-н, с. Моршанка, ул. Ленина, д. 34

У меня рецепт есть

Вышлю рецепт от витилиго и лекарство для лечения. От вас: 2 конверта (один с о/а).

Надежда Левидская, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ленинградская, д. 125а



Здравствуй,

Тибетский кефир - в кишечнике мир!

Я по образованию биотехнолог. Последние годы работаю на дрожжевом заводе: изобретаю, разрабатываю, произвожу лечебные продукты питания из пекарских дрожжей. А письмо это меня побудила написать заметка «Не слушается кишечник».

У моей мамы был сильный дисбактериоз: рези в животе, газообразование, жидкий стул. **Года два назад я начал лечить ее курунгой - это бурятский кисломолочный напиток.** Сам я вылечился им от сильной изжоги (даже наклониться не мог, так жгло) - пил по стакану натощак утром каждый день в течение месяца.

Запущенный дисбактериоз поддавался лечению очень трудно. Попьет мама напиток по утрам по 0,5-1 стакану 3-4 дня, и начинается сильный понос. Тогда делали перерыв на неделю. Потом снова принимала 3-4 дня. За 3 месяца постепенно поносы прекратились. Но начались запоры. Пришлось искать средство против них. **Им оказался кефир индийских йогов, или тибетский кефир.** Грибок достал у знакомых. Сейчас уже 3 месяца мать принимает этот приятный кисломолочный напиток по 200 г утром натощак. И не только исчезли запоры, но и стало намного меньше приступов стенокардии, давление в норму приходит.

Для удобства получения указанных кисломолочных продуктов разработана сухая закваска, срок хранения ее - 6 месяцев. Перед сушкой закваска высаживается на ростки ячменя, содержащие витамины групп В, С, Е, каротин и др. Достаточно одной чайной ложки закваски на стакан цельного молока, и, в зависимости от использованной закваски, через сутки (а иногда и меньше - это зависит от температуры в квартире) готов стакан курунги или кефира индийских йогов. Пейте на здоровье.

Закваска фасуется в полиэтиленовые флаконы по 30 доз (на один месяц). Стоимость умеренная - 25 рублей без пересылки и почтовых сборов.

А еще мне удалось разработать капли от насморка. Раньше мучился им каждую зиму. А теперь уж три года у меня его нет. Нет насморка и у работников дрожжевого завода, которые ко мне обращаются.

При закапывании неразведенных капель - сильное жжение. А если развести водой (1:3), эффект сохраняется, а жжение уменьшается. Фасую их в пенициллиновые герметично закрытые бутылочки. **Цена концентрата:** 10 мл - 10 рублей, без расходов на пересылку.

Владимир Васильевич Тюменцев,
664017, г. Иркутск,
ул. Варламова, д. 83

Без газеты «Ай, болит!» донимает дерматит

У меня было варикозное расширение вен, голени в незаживающих язвах. В 1985 г. делала операцию, потом часто лежала в больницах, покупала дорогие лекарства (как получаю пенсию, так в аптеку) - ничего не помогало, только аллергию нажила. А тут еще объявился дерматит - совсем стало плохо: ни днем ни ночью покоя не знала. Однажды прочитала в «Ай, болите!» о чистотеле и почувствовала, что это мое лекарство. Сама скомбинировала: **в полстакане растительного масла томила на водяной бане ст. л. сухого чистотела, потом процеживала через марлю, и лекарство было готово.** А дерматит у меня поразил большую часть кожи, все чесалось. Теперь могу сказать, что обрела покой, вздохнула полной грудью.

У моей приятельницы родилась внучка. **На щечках, на ягодичках у нее была такая сыпь, что не могли ничем залечить. А моя мазь помогла.**

Л.В. Садовникова,
г. Комсомольск-на-Амуре

От липом - пыльца с медком

З.И. Ларионова, у меня есть для Вас рецепт от липом. Смешайте сосновую пыльцу с медом (1:1) и принимайте по ст. л. трижды в день через час после еды. Запивать лучше отваром душицы (0,3-0,5 ст.). Готовится он так: ст. л. травы на стакан воды, довести до кипения, протомить 2-3 мин., укутать и ночь настоять. Потом процедить.

И.Н. Иванова,
Саратовская обл.

«Ширпотребовская» мазь

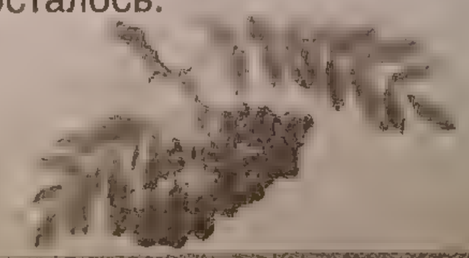
Лет 10 назад надсадил я спину - пришлось одному убирать передок "шестерки" с трамвайных рельсов. Сгоряча-то ничего не почувствовал, а как домой приехал - еле из машины вылез. Доковылял до дома и попросил жену спину мазью натереть. Ту мазь сам делаю на травах, зову ее "ширпотребовской" - она у меня от боли в суставах, спине, радикулита. Жена сначала раза 3-4 в день натирала, а дня через 3-4 боль ушла. И я еще дней пять понатирал ею спину на ночь. Но видимо, до конца не долечился, спина иногда побаливала. Так я опять дня три полечусь, и вроде все проходит. Но потом мне это надоело. Стал после натираний еще и массаж делать. 10-12 таких процедур - и спина больше года о себе не дает знать. Хотя нынче летом в саду работал.

Эта мазь девятерым из десяти помогает. А одному, редко двум, приходится подбирать индивидуально.

Рассердился на грибок

В прошлом году у меня на ногах появился грибок: кожа между пальцами лопалась и кровоточила, ногти пожелтели и стали толще, пальцы болели. Я их спиртовой настойкой на травах смажу, вроде пройдет. А через некоторое время снова появляется. Но нынче летом рассердился на этот грибок и на подсолнечном масле сделал снадобье. И вывел грибок! Кожа зажила быстрей, а с ногтями пришлось позаниматься дольше. Сейчас ноги чистые, слава Богу.

Как-то, работая в саду, гвоздями поранил ладонь. Дома ранки воспалились, покраснели. Самое неприятное, что одна из них прямо на сгибе ладошки. За день устал, вот и взял, что было: мазью от варикозного расширения вен (тоже собственного изготовления) намазал и лег спать. Утром смотрю: воспаления нет, раны затянулись. Тогда продолжил ладонь обрабатывать этой мазью. И через 3-4 дня все зажило - следа не осталось.



Обратиться

Инсулин больше не нужен

В апреле 1999 года у меня появилась сухость во рту, жажда мучила. Подумал, что где-то отравился, стал травки пить. Мне говорили: сходи проверься на сахарный диабет, но я все отнекивался. Когда же через полгода проверил кровь, врачи ахнули: с таким содержанием сахара не живут, а я ходил. В больнице искололи меня всего уколами, а я их до смерти боюсь, и выписали с диагнозом: инсулинозависимый сахарный диабет. Инсулин вводил по 34 единицы в сутки. Да еще возникли осложнения: перестала работать ле-

Доктор Айболит!

Ждем гостей и новостей

Людмила из Англии пишет: ***«Огромная вам благодарность! Не люблю лечиться химией, а здесь только она. Случайно нашла ваш сайт и чувствую себя счастливой, потому что знаю: в трудный момент буду не одинока. Мне всегда поможет ваша газета».***

Это одна из множества записей в «Гостевой книге» на сайте «Ай, болита!». Посетителей масса - с просьбами, пожеланиями, благодарностями... Наверняка и вы обнаружите много для себя полезного. А у кого есть случаи исцеления болезней народными средствами - пишите, будем рады.

Пять минут - и письма тут!

Обычной почтой письмо идет целую вечность. И ваш рецепт или рассказ, адресованный человеку, которому вы хотите помочь, может задержаться или, того хуже, опоздать. А ведь существует и электронная почта.

Наберите адрес нашего сайта (его можно найти в каждом номере наших газет, на последней странице). Щелкните мышкой на надпись: «Ваши рецепты и отзывы» и заполните форму, поместив свои данные и текст рецепта или рассказа. Нажмите кнопку «Отправить», и уже через 5 минут письмо - в редакции.

Конечно, у многих нет дома компьютера, и тем более Интернета. Это не беда, сейчас в каждом городе существуют Интернет-кафе, оказывающие услугу отправки электронных писем. И стоит это 5 рублей.

Попробуйте - все очень просто! А самые интересные опубликуем.

И еще: к сожалению, мы не в состоянии напечатать все объявления о высылке трав - их очень много. Поэтому те, что не вошли в газету, размещены теперь на нашем сайте.

А.И. Клепиковский,
Web-редактор газеты «Ай, болит!»

С грыжей ревень справится!

Н. Гамадеева из г. Алапаевска спрашивала, как вылечить грыжу. Моей знакомой 8 раз ее вырезали - не берегласъ после операций. А всего-то и надо сделать настой ревеня на водке. Заполнить стеклянную банку на 2/3 корнями, залить водкой и поставить в темное место на 12 дней. Потом пить перед едой по столовой ложке. Так от любой грыжи избавитесь!

Ревень

Н.А. Мезенова,
Свердловская обл.

Вместо винца попей баранца

Еще совсем недавно сосед мой с работы зачастую с пьяными песнями возвращался... Жалела я мужика: человек хороший, а вот пропадет от зелья. И договорились мы с его женой пролечить страдальца, но так, чтоб не догадался. Начала она мужа моим сбором поить: заваривать чаек ароматный, на вкус приятный, нервы успокаивающий.

Все реже песни под моим окном стали слышны. А через месяц соседка с благодарностью пришла и "заварочки" впрок попросила. Да поинтересовалась, что за травка такая чудная мужу помогла. А чего скрывать? Вот состав: баранец - 50 г, душица и лофант - по 20 г, черная трава - 10. Ст. л. смеси залить стаканом воды, 10 мин. покипятить и в течение дня выпить.

Я такой сбор по предоплате могу всем желающим вы-слать. На месяц лечения - 60 руб. Не забудьте конверт с литерой "А" и о/а вложить.

Алевтина Михайловна Корепанова,
427433, Удмуртия, г. Воткинск-3, а/я 23

Молоко нагрела - болезнь одолела!

Не могу не откликнуться на просьбу Ларисы Мельник из Ростовской области. Я своему мужу **позвоночник** сама вылечила. **Сварила яйцо вкрутую, очистила от скорлупы и разрезала ножом пополам. Затем горячим, насколько можно терпеть, накладывала на обе стороны позвонка и прижимала.** Держала до тех пор, пока яйцо не остывало. Процедуру такую проделывала как можно чаще.

А еще нагревала свежее молоко, мочила в нем тряпочку и ставила компрессы на больные места. Как только молоко остывало - снова его нагревала и опять делала компрессы. Поила мумие. Таблетку 0,2 г растворяла в воде и давала на ночь с горячим молоком и со сливочным маслом.

Если Вы, Лариса, не сможете найти мумие в аптеке, напишите, я вышлю. Мне не нужно никаких денег, просто от всего сердца хочу помочь Вашему сыну.

Галина Егоровна Сомова,
352395, Краснодарский кр., г. Кропоткин, ул. Комсомольская, д. 192, кв. 1

Тайны нет, да не наделать бы бед

Теперь о том, почему я не указал ни одной травки, не написал ни одного сбора - тайны из этого не делаю. Дело в том, что травки - это совсем не безобидные средства: могут помочь, но также и навредить, и очень сильно. У меня нет медицинского образования, поэтому я работаю с врачами.

Любой может обратиться ко мне. Но при этом высылайте анализ крови с обязательным указанием ее свертываемости и диагноз. Ведь при различных заболеваниях есть противопоказания для применения отдельных трав. Еще прошу указывать, есть ли аллергия на травы, и если есть, то на какие и как это проявляется. Вместе с травами я использую продукты пчеловодства, поэтому указывайте переносимость пчелопродуктов. Ну и последнее, присылайте конверт с обратным адресом.

Сергей Федорович Климов,
624134, Свердловская обл., г. Новоуральск, а/я 7

Любой может

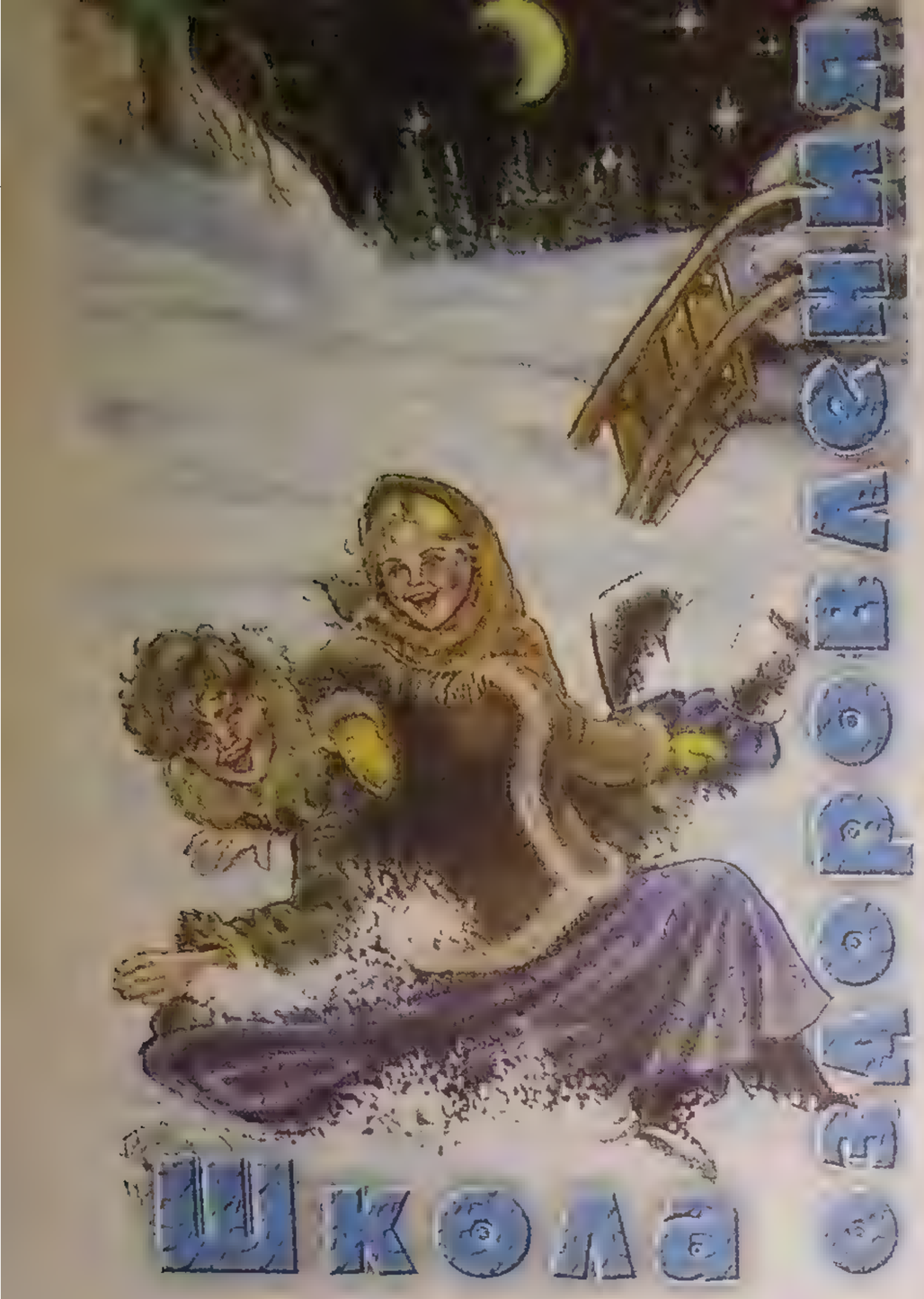
Людмила из Англии пишет: ***«Огромная вам благодарность! Не люблю лечиться химией, а здесь только она. Случайно нашла ваш сайт и чувствую себя счастливой, потому что знаю: в трудный момент буду не одинока. Мне всегда поможет ваша газета».***

Это одна из множества записей в «Гостевой книге» на сайте «Ай, болита!». Посетителей масса - с просьбами, пожеланиями, благодарностями... Наверняка и вы обнаружите много для себя полезного. А у кого есть случаи исцеления болезней народными средствами - пишите, будем рады.

вая стопа и упало зрение. Я сказал врачам, что вылечусь, но они только посмеялись.

Дома приготовил сборы из трав и стал пить их по три раза в день, заедая медом. Сварил мазь, сделал настойку из трав и с массажем натирал обе ноги. А диету особо не соблюдал. И делал это специально, хотя понимал, что рискую. Дозу инсулина под контролем врачей постепенно мне уменьшали.

Так год и лечился, а под конец порой даже забывал делать инъекции. Сборы менял, больше месяца один и тот же не принимал. И вот в конце октября прошлого года инсулин мне заменили на таблетки: сначала 2 в день, а сейчас по одной. Травы же продолжаю пить.



Чтобы грипп

Отнеситесь к информации об эпидемии гриппа спокойно: приняв соответствующие меры, вы будете в безопасности. Специалисты рекомендуют начать подготовку к встрече с вирусом с прививки. Но на выработку иммунитета требуется 3-4 недели, которых может уже не быть.

Масла эфирные вирусу противные

Укрепите иммунитет целебными ароматами. Плотно закройте окна и двери, налейте немного теплой воды в аромакурильницу, зажгите под ней специальную свечку и капните в воду несколько капель одного из эфирных масел, эффективных против вирусов гриппа (эвкалипта, чабреца, лаванды, сосны, лимона, корицы, иссопа) и других респираторных инфекций (ели, пихты, сосны, кедра, имбиря, бергамота). Первый сеанс - 30 минут. Каждый день увеличивайте время ингаляции на полчаса, доведя ее до 3 часов. И дышите себе на здоровье изо дня в день, пока простудный сезон не закончится.

3 раза в день после еды принимайте по драже поливитаминных препаратов (лучше из отечественных - «Гексавит», «Ундевит» и «Декамевит»). Отличным профилактическим средством является растительный препарат иммунал, который нужно принимать 3 раза в день по 20 капель в небольшом количестве воды, пока эпидемиологическая обстановка не улучшится. Прислушайтесь к совету калифорнийских ученых, считающих чашку кефира или стакан йогурта и несколько апельсинов в день замечательным средством предупреждения гриппа.

Чем народ себя берег

Разотрите ягоды калины красной или брусники, смешайте по вкусу с медом и добавьте немного теплой кипяченой воды, чтобы чувствовалась приятная кислинка. Пейте медовый коктейль по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ежедневно выпивайте по стакану профилактического настоя взятых поровну плодов шиповника и калины, травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку сбора залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, охладите, процедите, перед употреблением добавьте 1-2 капли облепихового масла.

На протяжении всей зимы раз в день за 20 минут до еды принимайте по столовой ложке противогриппозной смеси из 8 измельченных долек чеснока и половины мелко нарезанного неочищенного лимона, залитых холодной кипяченой водой в пол-литровой банке и выдержанных 4 дня в темном месте.

Если все же нос заложен

Если начали «расклеиваться» и все признаки надвигающегося гриппа налицо: чувствуете себя разбитым и усталым, заложило нос, пересохло горло - советую следующее.

❁ Раз в полчаса рассасывайте во рту 5 крупинок гомеопатического антигриппина или каждые 15 минут принимайте по таблетке грипп-хеля, обладающего тем же действием. А для закрепления эффекта продолжайте делать то же самое как минимум еще 5 дней, принимая антигриппин через каждые 2 часа, а грипп-хель - 3-5 раз в сутки.

❁ Бальзам «Антивирус» за пару дней поставит вас на ноги. Возьмите 30 г цветков таволги вязолистной (лабазника) и по 10 г цветков календулы, шалфея лекарственного и фиалки трехцветной. Залейте

Собрались мы с подругой соседке-портнихе заказ сделать. А та с порога кричит: «Ой, вы ко мне не подходите - гриппом заражу!» Подруга ей: «А ты его гони! Налей в пиалу воды, добавь чайную ложку соли, чайную ложку соды и три капли йода.

Йод да соду - в любую погоду

Сначала пополощи горло, а тем, что останется, - нос». Тут соседка удивилась: «Да как же я нос-то полоскать буду?» «А так. Сначала затыкаешь пальцем одну ноздрю, нос опускаешь в воду и свободной ноздрей воду вдыхаешь и выдыхаешь, потом наоборот. Конечно, процедура не из приятных, но действует отлично!»

На следующий день соседка ко мне зашла. Я удивилась: «Что, гриппом заражать пришла?» Она смеется: «Представляешь, нос дышит и голова не болит. Теперь и на больничный садиться не надо!»

Наталья Певень, Приморский край

Самое главное - не переохлаждаться

Хочется поделиться тем, как я во время эпидемий от гриппа уберегаюсь. Самое главное - не переохладиться. Еще я промываю ноздри хозяйственным мылом и смазываю оксолиновой мазью. Перед сном закладываю в нос на 20 минут завернутые в марлю дольки чеснока. И один-два раза в день закапываю сок лука с растительным маслом (1:1). Утром и вечером массирую крылья носа, лоб и за ушами. Когда же наступает слякотная погода - пью "Ундевит", витамин С, а под язык кладу "Агри" (антигриппин). Все это вместе мне помогает - за всю жизнь только два раза гриппом болела.

Р.Н. Литвинова, Орловская обл.

****

Пила пыльцу

Чтоб грипп не одолел, я пила пыльцу пчелиную (на рынке купила) с медом. Всего-то по ч. л. утром натощак (за полчаса до еды). А запивала теплой водой. И не заболела.

Р.Р. Букрина, г. Екатеринбург

Чистит воздух шелуха чеснока

Поделюсь одним из своих способов **профилактики гриппа**. В период консервирования овощей много расходуется **чеснока.** Шелуху от него я собираю. А когда приходит эпидемия гриппа, беру небольшую **горсть этой шелухи** и **сыплю на раскаленную плиту**. Она сгорает, дым быстро распространяется по квартире и уничтожает вирусы гриппа. И вот уже на протяжении нескольких лет мне и всем, кто со мной проживает, удается избежать гриппа!

А.Л. Шпиталь, г. Дальнереченск

Насыпаю в кружку лаврушку

Грипп я так прогоняю: в полулитровую банку теплого молока добавляю чайную ложку сливочного масла, чайную ложку меда и сырое яйцо. Все размешиваю, выпиваю - и сразу в постель. Утром, облегчение неимоверное.

А иногда по-другому делаю: насыпаю в кружку по щепотке всех специй, какие в доме найдутся (лаврушка, перец и другие). Завариваю кипятком, чуть остужаю, добавляю чайную ложку меда, примерно 20 г водки и пью на ночь. Ничем другим пользоваться мне не приходится.

Р.Д. Юсупова, Оренбургская обл.

не прилип

сбор 0,5 л водки, плотно закройте бутылку пробкой и поставьте на час в кастрюлю с горячей водой, меняя ее на кипяток каждые 20 минут. Принимайте по 2 чайные ложки 3 раза в день перед едой.

❁ Можете смешать 2 части свежего сока репы с 1 частью меда, довести до кипения, остудить и принимать по столовой ложке 3-4 раза в день, а также пить перед едой по 2 столовые ложки сока черной редьки, смешанной с медом в соотношении 2:1.

❁ Делайте ингаляции с пищевой содой (чайная ложка на стакан кипятка) и пейте щелочные минеральные воды типа «Боржоми» и «Поляна Квасова». Вот увидите, сразу станет легче: вирусы гриппа погибают в щелочной среде.

❁ Мелко нарежьте половину луковицы или натрите на мелкой терке несколько зубчиков чеснока, положите в стакан, поднесите к носу и делайте глубокие вдохи в течение 1-2 минут. Для следующей ингаляции приготовьте свежую порцию «лекарства».

Чабрец

Ванну прими да чайку завари

❁ В течение 30 минут, сидя по грудь в воде 38-39 градусов, принимайте ванну, в которой предварительно растворили 2 кг поваренной соли грубого помола. Чтобы вода не остывала, постоянно подливайте горячую. Вытираться не нужно: наденьте длинный махровый халат и ложитесь в постель на 1,5 часа. Но учтите: если у вас повысилась температура, ванна отменяется.

❁ После солевой ванны выпейте в постели молочный отвар шалфея: столовую ложку сухой травы залейте стаканом молока, доведите до кипения и выдержите 10 минут на медленном огне, затем процедите и снова доведите до кипения. Немного остудите и поскорее отведайте целебный напиток.

❁ Пейте специальный противовирусный настой, заварив его тем же способом, что и обычный чай. В качестве заварки - несколько сухих листьев черной смородины, вишни и десертная ложка высушенных листиков облепихи (можете просто добавить в напиток 2-3 чайные ложки облепихового варенья).

❁ Кстати будет и чай (горячий, но не обжигающий!), настоянный на липовом цвете и плодах шиповника, с лимоном и столовой ложкой меда или 2-3 столовыми ложками варенья из малины, смородины, земляники, костяники, клюквы, барбариса, ирги (эти ягоды - отличное «лекарство» против респираторной инфекции, созданное природой).

Эвкалипт

А как поддержим силы?

❁ Примите «ударную» дозу иммунала - 40 капель в столовой ложке охлажденной кипяченой воды или сока, затем через каждые 1-2 часа пейте по 20 капель в течение 2 дней, а начиная с 3-го дня болезни и до выздоровления перейдите на лечение средними дозами - 20 капель 3 раза в день.

Вместо иммунала можете использовать эхинацин (оба препарата содержат вытяжку растительного иммуностимулятора - эхинацеи пурпурной): при первых признаках простуды и гриппа примите 40 капель в небольшом количестве жидкости, в последующие 12 часов - еще по 20 капель через каждые 1-2 часа, а затем то же количество 3 раза в день.

❁ Воспользуйтесь иммуностимулятором, выросшим... в огороде. Это хрен, издавна применявшийся от простуды народной медициной. Натрите его корень на мелкой терке, смешайте с таким же количеством сахара, оставьте в теплом месте на 12 часов, процедите и принимайте по столовой ложке каждый час.

❁ Укрепите иммунную систему 1 г витамина С (аскорбиновой кислоты). Только смотрите, не глотайте аскорбинку горстями! Ученые считают, что ее «перебор» действует на организм так же, как и недостаток: ослабляет иммунитет.

Ирина Ковалева,
врач,
«Частная жизнь»

Фиалка трехцветная

Календула

Калина

Организм укрепит гриб

Лучшее средство для укрепления организма - настой березового гриба. **Его еще чагой называют.** Если гриб свежий - обмойте и натрите на терке. Сухой же - замочите на 4 часа в холодной воде. А потом на 1 часть гриба возьмите 5 частей теплой кипяченой воды, настойте 2 суток и процедите. Пейте по стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

В.Б. Черкашин,
г. Волгоград

Вентилятор как ингалятор

В период эпидемии гриппа, вспышек ОРЗ и просто для профилактики перед бытовым вентилятором ставлю экран: на рамке - несколько слоев марли. Увлажняю их раствором лавандового или эвкалиптового масла. Воздух потоком проходит через экран, и через несколько минут вся комната наполняется целебным ароматом, убивающим болезнетворные микроорганизмы. Таким образом микробы, вирусы, находящиеся в носоглотке или горле, погибают. А еще перед вентилятором подвешиваю марлевые мешочки, наполненные целебными травами: **душицей, мятой, эстрагоном, сельдереем, майораном, шалфеем, тимьяном, тмином, фенхелем, укропом.** Эти растения также обладают способностью убивать болезнетворные бактерии. Воздух, напоенный ароматом мелиссы лимонной, снимает головную боль, а насыщенный мятой - успокаивает нервную систему.

Оздоровительное действие воздуха хорошо дополняет спокойная приятная музыка. Аудиофитотерапия помогает в любое время поправить здоровье. Даже в эпидемию никто из семьи не болеет - своевременно принимаем меры профилактики.

Бернард Духневич,
«Народный доктор. Толока»

И хворь не берет!

Меня уже который год не берет никакой грипп. Для профилактики я готовлю такое снадобье: стакан спирта, стакан меда и ст. л. березовых почек настаиваю 9 дней в посуде из темного стекла. Несколько раз в день встряхиваю. И с ноября пью по ч. л. два раза в день. А когда приближается эпидемия, в трети стакана теплой воды развожу ст. л. снадобья и пью по 3 раза в день. Просто и надежно!

В. Карпова, г. Чебоксары

Айболит

Завернуть, дать чаю глотнуть

Я страдаю хроническим бронхитом. А как избавиться от него народными средствами?

Э.А. Михеева,
г. Ленинск-Кузнецкий

Существует много способов лечения хронического бронхита и хронической пневмонии. Я расскажу об очень действенном и сильном.

На кровать постелите большую клеенку, на нее - полотенце, смоченное в очень горячей воде. Если полотенце остыло, можно пройтись по нему горячим утюгом. Уложите больного и заверните его, как куклу, и полотенцем, и клеенкой. Укутайте одеялом. И голову закройте - так, чтобы свободны были только нос и рот. Главное - чтобы грудная клетка очень хорошо прогрелась.

Но во время процедуры не обожгите тело!

Лежать надо минут 10-15, чтобы очень хорошо прогреться и хорошо вспотеть.

Можно усилить эффект, выпив горячего чая, - с малиной, с медом или зверобоем. Делать такую процедуру следует раз в день, и лучше - перед сном. После вытереть тело сухим полотенцем, надеть сухое белье и снова лечь в постель.

Доктор
Петр Александрович Попов,
г. Москва

Ешь чернику и голубику

Ко мне, дерматологу, на прием пришла девушка восемнадцати лет. Очередное обострение экземы у нее продолжается второй месяц. Спрашиваю:

- А чем ты питаешься-то, голубушка?

Начинает перечислять:

- Помидоры, колбасу, бутерброды с семгой.

Мне показалось, что я ослышалась. Девушка подтвердила:

- Да-да, с семгой, без семги я не могу.

Я поразилась, ведь девушка ест именно то, что усугубляет ее болезнь.

Удивляюсь я, многие считают, главное - это найти подходящую мазь. Но ведь у людей с кожными заболеваниями, с аллергодерматозами в 90 процентах случаев поражен желудочно-кишечный тракт, а кислотность, как правило, понижена. Кроме того, у больных прослеживается дисбактериоз и не хватает ферментов для переваривания пищи. Так разве можно при всем при этом пренебрегать диетой!?

Я сама болела экземой, когда мне было двадцать лет, а потом тридцать лет проработала врачом дерматологом, и на основе всего своего жизненного опыта могу сказать уверенно: экзему, аллергодерматиты без правильного питания не вылечить.

Вот что можно есть из овощей и фруктов больным аллергией: **картофель, капусту, кабачки, редис, репу, свежие огурцы, яблоки, чернику, голубику.** Все остальное - нельзя. Нельзя есть копчености, но можно - отварное мясо. Вот, пожалуй, и все, что я хотела сказать...

В.А. Палкина

Что за хвороба - остеома?

Нигде не приходилось читать про заболевание - остеома кости. Его у меня обнаружили при рентгене гайморовых пазух. Я очень беспокоюсь, ведь даже понятия не имею - что это за болезнь и как ее лечить. Хотя проблем она мне не доставляет.

Алексей П.,
Костромская обл.

Хочу успокоить Вас, Алексей. Остеома - это доброкачественная опухоль. И удаляют ее лишь в том случае, когда она создает косметические неудобства. Растет медленно, а самое главное, в злокачественную не переходит. Так что, Алексей, особо волноваться по этому поводу Вам не стоит.

Н. Кононова, врач

Мороз простака

Как раз ко времени начальник Архангельской поисково-спасательной службы А.В. Никулин рассказал мне такую историю из своей практики.

Группа студентов из г. Сумы в зимние каникулы решила пройти по северной тайге от избушки к избушке. Из деревни Малые Карелы отправились на лыжах в сторону Лодьмы. Первый переход перенесли все хорошо, переночевали в лесной избе и утром пошли по просеке дальше, к следующему месту ночевки. Сначала двигались споро. Но потом одна из девочек стала отставать.

- Такое часто случается: кто-то не успевает за группой. Но это вовсе не означает, что он - самый слабый. Мало ли что может затормозить движение человека?! Может, плохо выспался или мало поел. А женщин нередко еще и «критические дни» подводят. Но (сколько раз у меня так бывало!): отстающий сегодня, отдохнув, завтра может оказаться в лидерах. Только б дать ему эту возможность - не тратить зря силы! Разгружаем человека, снижаем скорость хода группы до его скорости... Да я и сам знавал ощущение, когда тебя покидают силы. На этот случай всегда ношу с собой несколько карамелек или упаковку витамина С с глюкозой. Сунешь в рот конфетку, либо две или несколько таблеток - вскоре почувствуешь прилив энергии. Такой запас карман не тяжелит, а пользу приносит хорошую. Легко бежишь дальше. Конечно, можно запасти и шоколадку. Но шоколад дольше усваивается.

Один из сильных лыжников стал сопровождать отстающую. Но, видимо, после своего интенсивного бега подзамерз возле нее. И предложил девчонке подождать тут - мол, пошлю кого-нибудь тебе на подмогу. А группа уж скрылась из глаз. Убежал следом и этот парень. А когда появился новый провожатый - отставшей на месте не оказалось. Девочка, боясь замерзнуть, пошла дальше и пропустила, не заметила просто, отворотку к избе! Еще километра три по прямой отмахала - до следующей избы. Вошла, а там пусто, холодно - давно не топлено. Попрыгала, попрыгала, чтоб хоть немного согреться, и стала ребят ждать...

* * * * *

Нельзя человека одного оставлять в тайге! Вот и эта девочка растерялась, испугалась: ни дров, ни спичек... А ведь есть хороший эскимосский способ разогреться. Им пользуются полярники, опытные туристы. И меня он выручал не раз. Встаешь на одну лыжу покрепче, вторую ногу освобождаешь от крепления и начинаешь интенсивно делать ею махи: 50-70 кряду. Затем - то же другой ногой. И так же по очереди - руками. И чувствуешь, как вливается в тебя тепло.

* * * * *

Парень пошел по следу девочки и нашел ее, совсем озябшую. Помог добраться до своей стоянки. Девчушка в тепле переночевала, а наут-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Такой недуг - на ухо туг

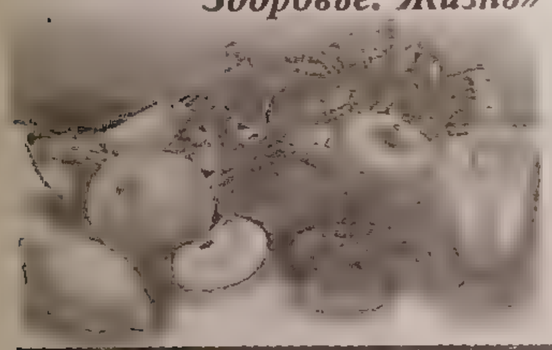
Одна из сегодняшних примет - молодой человек в наушниках. А ведь шумовые невриты не лечатся. Но мало кто об этом задумывается в минуты наслаждения громкими звуками.

Еще одна дань моде: веер сережек в ушах. А когда прокалывают не только мочку, но и хрящ, да при этом в пяти местах, возможно воспаление. И вместо лица, украшенного колечками, появится физиономия с двумя ушами-пельменями и высокая температура.

Зимой уши не доставляют хлопот тем, у кого в порядке нос и носоглотка - отиты чаще настигают людей с насморком. Поэтому стоит подумать **о закаливании и укреплении организма**.

Если в ухе «стреляет», оно заложено или там резонирует собственный голос, навести порядок **помогут сосудосуживающие капли и согревающий компресс.** Но показаться врачу все-таки стоит.

Галина Ачкасова, отоларинголог, «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»



Пион - и болезнь под уклон!

В 10 лет я заболела эпилепсией. Кое-как закончила школу - припадки были по 5-6 раз в сутки. Но смогла выучиться в медучилище, работала, родила здоровую дочку. Сейчас у меня II группа инвалидности, лекарства покупать порой не на что. Может, кто-нибудь посоветует народные средства?

Т.А. Мельничук, 654101, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Лесной Абагур, ул. Шевцовой, д. 8

При эпилепсии мне приходилось наблюдать положительное действие домашнего средства из дикорастущего пиона уклоняющегося - в народе его называют марьиным корнем. Редким он сделался в природе, разве что на Алтае не весь уничтожен. Приходится выращивать его самому, привозя саженцы издалека. В последнее время приспособился разводить его на неприметных лесных полянках, где нет праздношатающегося люда.

В народной медицине прежде всего ценится корень, цветы и семена собирают реже - много их не наберешь. Я караулю момент цветения и обрываю пурпурно-розовые лепестки. В данном случае не так уж много их и требуется: 3 столовые ложки, высушенных и измельченных, на полулитра сорокаградусного спирта. Настаиваю в темном месте не меньше месяца. Взрослым при эпилепсии положено пить по чайной ложке три раза в день. Детям до 5 лет - 2-3 раза в день по капле на каждый год жизни, капая из пипетки в чайную ложку воды. До 10 лет - от 8 до 15 капель на столовую ложку. Старше - до 30 капель на один прием, тоже на воде. Лечение длительное. Через месяц делается перерыв на 10 дней, затем курс повторяется.

При детской эпилепсии и судорогах можно испробовать и совершенно безвредное средство: 2 столовые ложки травы спорыша отварите 2 минуты в полулитре молока, процедите и давайте по полстакана 3-4 раза в день. Плохо развивающимся детям полезно добавить в этот отвар 2-3 чайные ложки меда.

Рим Ахмедов

С каждым годом у меня зрение становится все хуже и хуже. На глаза очень большая нагрузка - я учусь. Как же быть?

Татьяна С., г. Орел

Вам известно, что полезно?

Хочу дать несколько советов, что вредно, а что полезно для глаз. Ни в коем случае не ложитесь спать на полный желудок! После обильной еды и питья немного походите. Вреден как долгий сон, так и неуемное бодрствование. Берегите глаза от сильного ветра, жара, дыма и пыли. Из овощей не ешьте много укропа, спелых маслин, чеснока, лука, гороха и фасоли.

Очень полезны для зрения чай с чабрецом, аировое варенье, пареная репа с медом. Не лишним будет смазывать глаза настоем аниса, который продается в аптеках. Хорошо также окунать голову в чистую воду и открывать в ней глаза. Проделывайте эти процедуры - и очень сильно себе поможете!

Юрий Иванович Шикота, народный целитель, Украина

ВИДИТ ИЗДАЛЕКА

ро не смогла идти...

Неладно ребята сделали - оттерли ей ноги снегом. Хоть и распространено мнение о том, что это - верный способ согрева, я не раз убеждался в его вредности. Травмируется кожа, инфекция попадает. Лучше устроить «термос» - многократно лично проверено. Потеряли у человека ноги чувствительность - оберни их сверху, не разувая, свитером, одеялом - что есть теплого. Начнется разогрев изнутри. И только тогда занести человека в тепло. Понимаете - при замерзании клетки еще не гибнут, гибнут при оттаивании. Вот эффект термоса и позволяет сохранить в целости замерзшие части тела. А в тепле поясница поскорее напоите горячим чаем. Только не тревожьте пострадавшее место! При сильном переохлаждении, когда человек без сознания, мы обычно стараемся согреть грудь - «запустить» малый круг кровообращения. Тут в ход идут в качестве грелок бутылки, бадлончики из-под пепси, мешок с нагретым песком - что есть под руками. Если ничего нет и человек в сознании, тогда «термос» и отмашки - пока замерзший не почувствует боль.

* * * * *

Итак, девочка не смогла идти дальше. Один из ребят побежал в Малые Карелы - попросить помощи. Оттуда и позвонили в поисково-спасательную службу. Александр Викторович тут же отправился в тайгу. Труда найти группу не составило. Но девочка действительно поморозилась серьезно. Ее упаковали потеплее, положили на волокушку - и в обратный путь.

- Посмотрел я на ребят - эх, туристы! Самого-то главного в зимней аммуниции ни у кого нет. Все без бахилл! А знаете, что это? Первая защита для ног - чтоб оставались в тепле и сухости. Ну нет настоящих бахилл - сделайте просто мешки из брезента. Меня они постоянно спасали: наденешь поверх обуви, завяжешь у колен - внутрь снег и не попадает. Иначе в избе он оттает - когда-то носки высохнут?! Нет, без бахилл зимой в лесу нечего делать - с сырыми ногами далеко не уйдешь.

А кроме того, ребята оказались легковато одеты. А мороз под 30 градусов, ветер... На такой случай стоит брать с собой несколько газет. Положишь их под куртку, на грудь или на спину - бумага прекрасно тепло сохраняет, уберегает от ветра и влаге конденсироваться не дает. Да можно сделать и стельки из газеты в ботинки. Тоже и теплей, и суше ногам. Кстати, я для тепла всегда обуваю на голые ступни шерстяные носки. Шерстинки раздражают нервные окончания - и прилив крови обеспечен. А если еще и нижнее белье из тонкой шерсти наденешь - это все равно, что печь в организме затопишь.

В общем, доставили девушку в больницу. К счастью, ноги ей удалось спасти. Но случай этот ребятам послужил хорошим уроком. Хочется, чтоб и для всех, кто собирается зимой в лес, он стал убедительным предостережением. Куда лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих!

И.В. Крылова

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**; **Спецвыпуск** - «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена **1р. 98 коп.**, с учетом НДС и стоимости доставки до ближайшего ПЖДП. Периодичность с Нового года - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08, e-mail:aibolit@severodvinsk.ru; http://www.aibolit.arh.ru

Зоб не уменьшается

Три года назад у меня признали узловой зоб II степени. В этом году я родила дочку, и зоб увеличился, стало побаливать горло. Осенью начала пить настойку перегородок грецких орехов. Но прошел месяц, а узел не уменьшился, даже чуть раздался вширь, горло болит, как при ангине. Как с бедой справиться?

Оксана Викторовна Медведева,
236040, Калининград, ул. Соммера, д. 50, кв. 7

Посоветуйтс средство

Я стою на учете у онколога: заболевание крови - лимфогранулематоз. От облучения и химиотерапии отказалась, решила лечиться сама. Может, кто-то справился с этой бедой? Подскажите, как это сделать! Мне ведь всего 27 лет, у меня маленький сынишка.

Людмила Макарова,
617742, Пермская обл., Чайковский р-н, п. Прикамский, ул. Ольховская, д. 9, кв. 2

Сильно голова кружится

У моего мужа диабет. В мае этого года сделали одну операцию - ампутировали пальцы стопы, после - операцию на животе: прочищали сосуды от сахара. Теперь у него постоянно кружится голова, без помощи ходить не может. А с июля ослеп. Пожалуйста, помогите ему! Зрение, конечно, уже не вернуть, но как от головокружения избавиться?

Терехова,
652050,
Кемеровская обл.,
г. Юрга,
ул. Ленина, д.25, кв.9

Мучает сухость во рту

К утру у меня во рту сухость неприятная. Вообще-то, я себя неплохо чувствую в свои 60. А вот привязалась такая напасть. Как с ней справиться, кто подскажет?

Л.Н. Удовик,
352653, Краснодарский кр., г. Апшеронск, ул. Советская, д. 13а

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Боюсь ослепну

С глазами у меня неладно: помутнение стекловидного тела, задний увеит левого глаза. Мучаюсь уже три года.. А тут еще вирус герпеса в крови обнаружили. Что мне делать, чем лечиться?

О.Е. Подосинникова,
152140, Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, ул. Разведчика Петрова, д. 10, кв. 74

У бабушки рак

Моей бабушке 80 лет. В октябре 2001 г. у нее обнаружили рак мочевого пузыря. Мы временно живем в деревне, лекарств нет. Посоветуйте, пожалуйста, чем бабушку вылечить!

Полина Быстрова,
162205, Вологодская обл., Харовский р-н, п/о Шапша, д. Борисовская

Неужели безнадежна?

Кто знает, как вылечить рак пищевода IV стадии, когда проходимость 0,5 см, откликнитесь! Посоветуйте, какие травы нужны. Может, у кого есть свой рецепт для лечения больной? Напишите мне.

Владимир Михайлович Тимофеев,
413500, Саратовская обл., г. Ершов, ул. Ремонтная, д. 8

Щитовидка увеличена

У меня 3-я степень увеличения щитовидной железы, аллергия (постоянный отек слизистой оболочки носа). Слышала, помогает морозник, но у нас его не достать. Может, кто вышлет мне эту травку или подскажет другие методы лечения?

Елена Николаевна Галицина,
307750, Курская обл., г. Льгов, ул. Примакова, д. 95, кв. 65

Как свести витилиго?

Замучили меня белые пятна на руках - витилиго. С каждым годом их становится все больше. Как от них избавиться? Помогите!

Любовь Тимофеевна Беляева,
461210, Оренбургская обл., р. п. Новосергиевка, ул. Первомайская, д. 64

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **367** Тираж **406.519** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00, фактически - пятница 17.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55 28 66
Отдел реализации: (8184) 55 16 48
факс: (8184) 55 16 08
Редактор корреспонденты (8184) 55 08 68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333 20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Над номером работали: Бабарухина Е.И., Овсянникова Н.И., Солодка О.Г., Ульяновская И.Д., Мизин В.А., Голубин Р.В., Евдокимова Е.Л., Берендягина Е.П., Буторина Е.Е., Лузин Ю.К., Шошина О.Ю., Клепиковский А.И., Иванова Т.Ю., Губская Е.В.

Воспользовавшись рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

№08(344)
февраль 2002 г.

Ай, болит!

газета-целительница
www.aibolit.ru
Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Нет причины недужить, мужчины!
- Водянке удар - смородины отвар
- В моем рассказе - о силе грязи
- Не липа средства от гриппа 2-3

Хворям, брат, поставим мат!
- Прожорливый желудок влияет на рассудок
- О бодрости говорит не без гордости
- Воскрес - вот чудо из чудес! 4-5

Школа оздоровления: «Чтобы сила отдых не просила»
- Слабость мужику не в радость
- Такого мужа искать нужно
- Пиво и сметана лечат без изъяна 6-7

Посидим, поохаем 8

Читайте в «Дюймовочке» №8(15)

- **С детской хворью я поспорю** Помогает, знаю, водица ледяная; Так и буду лечить простуду
- **На прием с дитем идем** Хоть реви - постоянно ОРВИ! Без астмы жизнь прекрасна
- **Помощник дивный - рецепт старинный** Совет маме - стирать руками! И нет стеклянки у бедняжки
- **Случаи эти доверьте газете**

Нам болеть не с руки, мужики!

С Днем защитника отечества!

Так мужчинам мы своим
В этот праздник говорим:
«...В жизни горести не знать,
Не грустить и не хворать,
Нас, любимых, ублажать -
Все желанья исполнять:
И готовить, и стирать,
И с детишками играть...»
Что ж еще-то попросить?
Ладно, хватит, так и быть!

Татьяна Дмитриевна Сухова, Самарская обл.

Сегодня упор на мужской разговор

Праздник - праздником, но даже во время веселого застолья найдется несколько минут, чтобы где-нибудь в пустой кухне или на лестничной площадке откровенно, с глазу на глаз поговорить мужчинам о своих проблемах, попросить совета. Считайте, что у нас в газете сегодня именно такой мужской разговор, касающийся здоровья. Пожелаем полезной беседы, а главное - удачно разрешить проблемы или благополучно избежать их.

Будьте, дорогие, здоровы, уверены в себе, удачливы в работе, надежны и счастливы в семейной жизни!

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

От артрита и подагры...

Вышлю травы от артрита, полиартрита, подагры и т.п., собранные в экологически чистой зоне: сабельник болотный - 50 руб. на один курс (желательны три курса), донник лекарственный - 15 рублей упаковка, лабазник вязолистный - 15 рублей упаковка.

Александр Кожевников, 617565, Пермская обл., Суксунский р-н, с. Ключи, ул. Зеленая, д. 4

Рад: газета - нарасхват!

С газетой «Ай, болит!» я познакомился недавно. Если сказать, что газета на почте не залеживается, значит, ничего не сказать. Она просто нарасхват! И достать ранние выпуски практически невозможно. Сожалею, что лишь недавно оформил подписку.

Ю.И. Емельянов, Омская обл.

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Нет причины

Поел негусто: одна капуста

Два года назад попросил меня брат подежурить вместе с ним на дачном участке. Дело в том, что некоторые селяне буквально грабят дачников, очищая погреба и постройки, подбирая все, что плохо лежит. Вот и пришлось создать что-то вроде отрядов самообороны.

Пришел я к брату, а он в постели лежит - грипп. Что делать, поехал один на его «дачу» - девять соток земли и будка от автоприцепа. Доехал на электричке до станции Латное, а оттуда - 4 километра пешком. Был ноябрь, пасмурно, и иногда шел дождь. Пока добрался, немного промок и озяб. В итоге - все признаки гриппа: насморк, головная боль, недомогание.

И тогда я вспомнил, что когда-то прочел в книге о йогах: при первых признаках болезни ничего не есть, кроме капусты. Так и сделал. Срезал на огороде кочан килограмма на 2,5-3, умял его за два дня - и никакого гриппа!

Ешь кислоты побольше ты

Интересно? Вот и мне стало интересно - решил, как говорят журналисты, провести «собственное расследование». Порасспрашивал знакомых врачей и биологов, почитал книги по народной медицине. Вот что мне удалось выяснить.

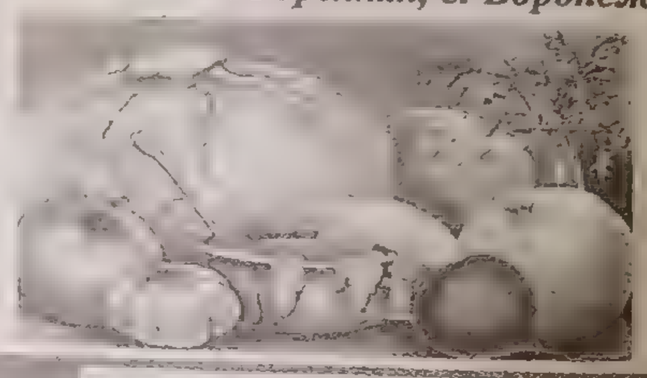
Есть такое отечественное лекарство - «Антигриппин». Это комбинированный препарат, в состав которого кроме аспирина и димедрола входят витамин С (аскорбиновая кислота), повышающий общую сопротивляемость организма, и витамин Р, ослабляющий противовоспалительное действие вируса. Согласно же справочнику, в 100 г капусты содержится 50 г аскорбиновой кислоты и 25 мг витамина Р, что является суточной нормой для человека.

После несложного подсчета вышло, что за день я поглощал 10-12 таких норм. И это вполне соответствует рекомендациям врачей - в первые дни гриппа потреблять повышенные дозы аскорбиновой кислоты.

Кроме всего прочего, капуста содержит природный антибиотик, блокирующий активные группы вирусов, и способствует выработке в организме интерферона, который подавляет их размножение. Наконец, краткое голодание улучшает иммунитет.

И в результате такого действия капусты на болезнь остается только недоумение: а был ли грипп? Был да сплыл. Всегда бы так!

Н.В. Горелкин, г. Воронеж



Не лита средства от гриппа

Пожалуй, трудно назвать какое-либо другое заболевание, столь же известное и столь же коварное, как грипп. И естественно, осложнения бывают значительно чаще у тех, кто переносит болезнь на ногах. Эти люди вредят не только себе, но и заражают окружающих.

Были нелишни спелые вишни!

Заболел мой старый приятель подагрой. После неудачного лечения в больнице обратился он ко мне, травнику, за помощью.

Перво-наперво запрётил я другу мясо, фасоль, горох, бобы, острые приправы, спиртное - особенно вина. Вместо этого посоветовал кефир, ряженку, простоквашу, печеный картофель, овощи, фрукты. Летом друг ел залитые парным молоком спелые вишни - стакан ягод на литр молока.

Еще давал ему настой фиалки трехцветной. Столовую ложку травы заваривал стаканом крутого кипятка, заливал в эмалированную кастрюлю, укутывал ее теплым одеялом и 3 часа настаивал. Затем процеживал и давал приятелю по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Лекарство это друг пил месяц.

После этого я стал по утрам брать у соседки парное молоко, стакан его доводил до кипения, но не кипятил, добавлял чайную ложку питьевой соды, остужал и теплым давал другу - 4 раза в день перед едой. Через 2 месяца приятель совершенно позабыл про свою болезнь.

А.Ю. Сидяченков, Ростовская обл.

На всех парах - появился вдруг посторонний звук

Шум в ушах появился у меня внезапно. Включил телевизор - и показалось, что ведущий какого-то шоу немного шепелявит. Помнится, тогда подумал: «А это что еще за клоун?» Но потом пошла реклама, а странный фон не исчез. Для проверки включил музыкальный центр - та же история. Плюнул и забыл. Но когда «уровень громкости» внутри черепа день за днем стал увеличиваться, я наконец сообразил: что-то явно тут не так.

Коллеги по работе запугали чуть не до смерти: такое, мол, возможно из-за травмы уха, из-за повреждения среднего уха, а то и вовсе анемия или диабет виноваты. Каюк, в общем.

К счастью, отоларинголог ничего подобного у меня не нашел. И посоветовал не обращать на «мелкие неудобства» особого внимания. Легко сказать! Попробовал бы сам не обращать внимания на бетономешалку в голове!

Так бы я, наверное, и мучился, если бы не вспомнил про отцовского приятеля. Виктор Степанович не один десяток лет проработал дорожным строителем и нередко жаловался на постоянный шум в ушах. Говорил, частое общение с отбойным молотком виновато - насколько это верно, честно говоря, не знаю. Виктор Степанович встретил меня приветливо, откровенно порадовался, что не у него одного такая проблема (простим старику!), и за чашкой кофе с коньяком - коньяк, как обычно, отдельно - рассказал о своих методах борьбы с напастью.

Чеснок - здоровья бог

Во-первых, готовит он настойку. Очищает 300 г чеснока, заливает его спиртом в полулитровой бутылке, три недели настаивает и принимает ежедневно по 20 капель, разводя их в полстакане молока. Советовал также препарат танакан - если из-за шума слух снижается. Еще (вовсю дымя «Примой» и попивая любимый напиток) Виктор Степанович настоятельно рекомендовал мне ограничить употребление алкоголя и кофеина, а также бросить курить. Поведал и об одной хитрой уловке: при навязчивом «бормотании» в ушах перебить его с помощью радиоприемника. То есть приглушить звук так, чтобы голоса и музыку можно было еле различить. Сам Виктор Степанович частенько настраивается на «пустую» волну, и обычный в таких случаях треск как бы маскирует шум в ушах, позволя-

Недужить, мужчины!

В моем рассказе - о силе грязи

В молодости я застудил коленки, и с тех пор они не давали мне покоя. Но лет 15 назад созрело решение - заняться болезнью вплотную.

Деревня наша всего в километре от Соленого озера, где люди с давних пор лечились водой и грязью. Сейчас же, как правильно лечиться, мало кто знает. «Не боги горшки обжигают», - подумал я и назавтра взял флягу времен 2-й пятилетки с дырками на дне, поставил на лист железа с веревкой и отправился на озеро.

Дело было зимой. Не буду описывать, какие трудности мне пришлось испытать при добывании грязи и доставке этого груза домой. Всю дорогу туда и обратно я мучительно думал, что же делать с этой грязью. От бывалых курортников слыхал, что ее нужно греть до сорока градусов и намазывать на больные места. Решил попробовать. Взял эмалированную кастрюлю, наложил в нее 4 кг грязи и поставил в русскую печь на 3 часа.

Вынув, решил измерить температуру варева, а так как градусника не было, просто сунул туда палец. Господи, как же я обжегся! По детской привычке сразу засунул палец в рот - вместе с комками грязи, и весь-то рот через минуту покрылся волдырями. Целую неделю после этого не мог нормально разговаривать. Зато - удивительно! - донимавший меня сильнейший пародонтоз поутих.

Так вот: пока проходило первое потрясение, грязь успела поостыть, и я полез на печь, чтобы провести, наконец, процедуру. Обложил кашицей коленки, снизу постелил клеенку - и почувствовал блаженство: разлилась по телу теплота. Через полчаса принялся убирать грязь руками - и понял, что все не так просто: она не столько отлипала, сколько размазывалась по ногам. Впоследствии я реквизировал у жены лопаточку, которой она оладьи переворачивает, и, действуя ею как мастерком, быстро водворял грязь обратно в кастрюлю.

И знаете, после 10 процедур колени больше меня не беспокоят. Правда, все-таки иногда я поскрипываю при ходьбе и пришептываю при разговоре. Но если меня снова положить на печь и обложить теплой грязью, то со мной еще очень даже можно поговорить... в том числе и о женщинах.

Н.Ф. Каргаполов, Тюменская обл.

В самом деле полипы одолели

Было это 30 лет назад. Обнаружили у меня полипоз кишечника.

Выкупил в аптеке прописанный протаргол (темное жидкое лекарство) да ромашку и принялся за лечение. **Раз - клизмы с протарголом, другой - с отваром ромашки на ночь - по 50 мл (подогревал примерно до 40 градусов).** Отвар готовил, как указано на упаковке. А перед этим обязательно кишечник опорожнял.

Через месяц показался врачу. Он обнаружил всего один малюсенький полип. Но с лечением посоветовал погодить, сделать перерыв: чтоб не переусердствовать и не навредить организму. Каждые шесть месяцев я являлся на контрольный прием - полип не рос, замер.

Через два года снова проделал клизмы дней десять, но только с ромашкой. И избавился от «непрошеных гостей».

М.П. Воронин, Амурская обл.

Водянке удар - смородины отвар

Как-то лежал я в больнице, а рядом со мной в палате - мужчина 36-летний с водянкой. Врачи уж и так и сяк над ним бились - ничего не помогало.

Однажды к одному из пациентов мать приехала да и подзадорила мужика того: мол, здоровяк экий, а по больницам валяется. А как узнала, что он никак от болезни оправиться не может, лекарство свое привезла - в трехлитровом бидончике. И наказала содержимое за 3 дня выпить. «Бабуся, да ты что!» - взмолился бедняга. - «Мне врачи вообще пить запрещают». «Теперь я твой доктор, делай, что говорю», - отрезала бабка. Через 3 дня снова бидончик снадобья привезла, потом еще один. А как в четвертый раз приехала, не узнала больного - так похорошел. Он и обнимал, и целовал бабульку, а сам, не стесняясь, плакал, что жив остался.

Мы уж старую расспросили, чем на ноги бедолагу подняла. Оказалось, она пястку (горсть) молодых побегов черной смородины на кусочки (5 см) резала, в кастрюле тремя литрами воды заливала и около часу кипятила. Потом ночь отвар настаивала. Опять до первоначального объема воды доливала - вот и вся премудрость.

Парень с тех пор свою спасительницу мамой зовет, часто в деревню к ней ездит - по хозяйству помогает. И так, говорит, до смерти бабкиной будет.

В.И. Гуревский, Ленинградская обл.

Нет причины недужить, мужчины!

от шума в ушах

ет сосредоточиться на чтении.

Посоветовал мне Виктор Степанович и специальные упражнения. Время от времени с усилием проглатывать слюну - чтобы почувствовать хруст в ушах, также с усилием широко раскрывать рот, часто и резко зажмуривать глаза. Ну и, конечно, массаж. Меня бесповоротно убедил: если несколько раз в день растирать пальцами каждое ухо - а особенно важно делать это по утрам, до подъема с постели, - то наступит существенное облегчение.

Честно говоря, меня не столько убедили советы папиного товарища, сколько тот факт, что общались мы без всяких трудностей. А ведь еще несколько месяцев назад он постоянно переспрашивал: «А? Что вы сказали? Повторите!» Что ж, кое-какими рекомендациями Виктора Степановича я воспользовался - естественно, кроме тех, что касались курения и коньяка. И результаты не заставили себя ждать. Полностью шум, конечно, не исчез, но снизился до уровня шуршания тараканов. И на том спасибо, в конце концов, не у меня одного «они копошатся».

Эдуард Марев, г. Северодвинск

Друг мой - луковый настой

Я от шума в ушах избавился так. Натер на крупной терке 2-3 средних зубчика чеснока, сложил все в марлевый мешочек и соком (через мешочек) смазывал всю голову. Особенно тщательно - где волосы. Потом прикладывал мешочек к тому месту, где сильнее шумит. Надевал на голову целлофановый пакет, а сверху на два часа - теплый платок. После процедуры мыл голову и споласкивал горячим, очень насыщенным настоем луковой шелухи. Иногда в него добавлял две сосновые веточки и минут 5-10 кипятил. Шум после этой процедуры прекратился. А волосы стали расти быстрее, гуще и пышнее. Перхоть пропала, да и седина закрасилась.

Василий Сидоров, Архангельская обл.

Хворям, брат,

Бывший колхозный механик, а ныне пенсионер Николай Полуэктов активно использует в домашнем хозяйстве четырехгранные пирамиды, рассказывает газета «Хакасия». Еще в 70-е годы, прочитав об удивительном воздействии пирамидок на хранящиеся в них безопасные бритвы, он смастерил себе такую же - из простой фанеры. С тех пор одно лезвие он использует для бритья в течение нескольких месяцев.

А десяток лет назад, заботясь о своем здоровье, Полуэктов пошел дальше: **соорудил во дворе своего дома без единого гвоздя дощатую пирамиду высотой 2,5 м, внутри которой ежедневно проводит по 20-30 мин. Всякий раз после этого он ощущает прилив бодрости и сил, словно заряжаясь какой-то энергией.**

В этой же пирамиде даже в жаркую летнюю погоду долго остаются свежими скоропортящиеся продукты, повышается всхожесть семян. Что же касается комаров, в изобилии летающих вокруг, то они внутрь пирамиды не залетают...

О бодрости говорит не без гордости

Достоверного объяснения чудодейственных свойств пирамид до сих пор нет. **Хакасский же пенсионер убедился в их существовании на собственном опыте, заключает свой рассказ газета.**

«Мир зазеркалья»

****

Против СПИДа - обрезание

Это открытие, которое, возможно, спасет жизнь миллионам мужчин, сделали недавно австралийские врачи. Они выяснили, что мужчины, прошедшие обрезание, гораздо меньше подвержены риску заражения ВИЧ-инфекцией, которая приводит к заболеванию СПИДом.

Почему? Крайняя плоть очень притягательна для инфекций, особенно для ВИЧ. Очевидно, она, травмируясь во время полового акта, выполняет роль своеобразного приемника вирусов. Поэтому крайнюю плоть необходимо удалять. А принимая во внимание эпидемиологическую ситуацию со СПИДом в отдельных регионах России, возможно принудительное оперирование подростков. Процедура эта несложная и не очень болезненная - любой хирург делает ее за пять минут.

"Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь"

Прожорливый желудок влияет на рассудок

Мужчины средних лет, страдающие ожирением, вполне могут быть отнесены в группу риска по развитию слабоумия (деменции) в преклонном возрасте, пишет журнал «Хелс». По мнению американских исследователей, интеллектуальные проблемы у таких пациентов чаще всего вызываются прогрессирующим атеросклерозом мозговых сосудов.

Специалисты склонны объяснять обнаруженный феномен тем, что лишние килограммы у пятидесятилетних представителей сильного пола довольно часто сочетаются с высокими показателями холестерина и сахара в крови, а также повышенным артериальным давлением. Весь этот комплекс патологических изменений ученые

Борща поел - и не опьянел

Немудреное дело, замочив усы в чарке, хлебнуть через край и стать пьянее вина. Как же некоторым удается и пить, и ума не пропивать?

Махнет лихой гуляка миску борща перед встречей с собутыльниками и окажется хитрее их в борьбе с зеленым змием. Возможно, дело тут в капусте, которая является одним из главных компонентов борща. В труде «О хороших и целительных свойствах нифагорийской капусты» Марк Порций Катон писал: «Если хочешь на пиру много выпить и с удовольствием поесть, съешь перед обедом сколько угодно сырой капусты с уксусом и опять-таки, когда пообедаешь, съешь ее листьев пять, ты почувствуешь себя как будто ничего не ел, и выпьешь вволю».

Про «антипьяные» свойства капусты знали и древние греки. Они утверждали: «Съешь капусту перед питьём - не опьянеешь, съешь после - разгонишь хмель».

Владимир Супруненко, «Крестьянская Россия»

Воскрес - вот чудо

Пятидесятилетний плотник Борис Петрович Иванов из маленькой уральской деревни очередной праздник отмечал с шурином Иваном долго и со вкусом. **Взбешенная этим свинством жена, Иванова Татьяна, в который раз заявила, что с нее хватит, она уходит.** Встревоженный шурин побежал за сестрой, уговаривая ее одуматься, а Борис Петрович выпил еще стакан и заснул. На следующее утро он не проснулся.

Местный фельдшер констатировал смерть от сердечного приступа. На похоронах, когда все положенные речи были произнесены, мертвец... сел.

Многим стало плохо, самые сдержанные быстро крестились. Лишь шурин не потерял духа, налил стакан и протянул покойнику: «С воскресеньицем, зятек». Друзья обнялись, а поминки перешли в веселую гульбу.

Эта история получила неожиданное продолжение. Сын Ивановых Сергей часто рассказывал домашним про чудесное воскресение отца. Никто ему особо не верил. Сергей злился и, бывало, под горячую руку тоже принимал на грудь. **И как-то раз его жена Ирина, не выдержав всего этого, сообщила мужу, что уходит.** Сергей что-то пробормотал и завалился спать.

Характер Ирина выдерживала два дня. А когда на третий день она наконец вернулась, Сергей по-прежнему

поставим мат!

Мужчины ранимее женщин

Ученые доказали: несмотря на гордую осанку, бычью шею, бицепсы, с физиологической точки зрения мужчины ранимее женщин. В 9,5 раза сильнее они чувствуют боль и при этом хуже реагируют на болеутоляющие препараты. Мышца левого желудочка сердца у женщин тоньше, эластичнее и лучше снабжается кровью, чем у мужчин. Это помогает женщинам быстрее справляться со спазмами сосудов и снижает риск инфаркта.

Благодаря ежемесячному изменению уровня гормонов женщины лучше переносят и многие другие отклонения в состоянии здоровья.

«Сударушка»

****

назвали «синдромом Х».

По мнению авторов исследования, пожилые мужчины с синдромом Х значительно чаще своих более стройных сверстников становятся жертвами быстро прогрессирующего атеросклероза - отложений холестерина в просвете кровеносных сосудов.

Медики указывают на необходимость проведения профилактики атеросклероза у всех мужчин среднего возраста, страдающих избытком массы тела. **Нормализация диеты и регулярный контроль артериального давления** вполне способны существенно снизить риск развития старческой деменции, вызванной атеросклерозом мозговых сосудов.

«Худеем вместе»

Коли лыс - зубов каприз

Оказывается, вместе с больными зубами можно потерять и... волосы. Опытный врач скажет вам: если лысина образуется ближе к затылку, то прежде всего стоит осмотреть большие коренные зубы. Коль волосы выпадают в нижней части головы - тогда виноваты клыки. А если редеют виски, то малые коренные следует подлечить. Боли и шум в ушах довольно часто связаны с воспалением у основания зуба. По той же причине может появиться головокружение или неожиданное ухудшение слуха.

Следует помнить, что микробы из полости рта в организм проникают через кровь. И самое тяжелое из возможных осложнений - эндокардит Ослера, опасное сердечное заболевание. Именно поэтому визит к стоматологу абсолютно необходим до операции на сердце.

Виктор Денотки, «Врачебные тайны»

Не кури - ослепнешь!

Согласно результатам исследований австралийских медиков, каждый пятый случай приобретенной с возрастом слепоты вызван именно пристрастием к табаку.

Ученые из государственных университетов в Сиднее и Канберре установили, что примерно 8200 австралийцев потеряли зрение или находятся на грани этого из-за длительного воздействия никотина.

В этой связи офтальмологи настоятельно рекомендуют на каждой пачке сигарет делать обязательную пометку о том, что «курение - основная причина слепоты».

По их мнению, это заставит многих людей пересмотреть свои вредные привычки.

«Сам себе лекарь»

Обузой близким я не буду

Врачи сказали ему: «Если хочешь жить, нужно удалить часть легкого, но ни петь, ни играть после этого не сможешь». Николаю удалось избежать операции, сохранить жизнь и вернуться на сцену.

Известный певец Николай Трубач попал в больницу с воспалением легких. Отлечился. А через три недели болезнь вновь дала знать о себе. Едва оклемался и ... вновь оказался на больничной койке. Врачи установили: в нижней доле правого легкого - опухоль. За несколько месяцев он похудел настолько, что все концертные костюмы стали велики.

Прогнозы были неутешительны - нужна срочная операция.

- Дадите месяц - перепробую все мыслимые и немыслимые рецепты. Ну а нет - тогда режьте, - сказал Николай. Врачи разрешили ему провести месяц дома.

Полтора часа ежедневно Николай занимался дыхательной гимнастикой. Помимо дыхательных упражнений перепробовал и кучу других методов лечения.

- Но ни одно лекарство не помогло бы, если б я не был уверен - должен выздороветь, должен жить и работать ради своих детей и близких.

Через месяц Николай вновь прошел углубленное исследование. Его результаты повергли всех в шок.

- Зараза, сидящая во мне, опухоль, уменьшилась в три раза. Через месяц - новое обследование. Анализы подтвердили - болезнь отступила. Я поправился на 15 кг. Когда рассказал лечащему врачу, что даю концерты, играю в футбол, парюсь в бане, - он развел руками. Так что, друзья, прислушивайтесь к своему организму и при малейшем подозрении отправляйтесь в поликлинику. А еще верьте в себя, в свои силы и любовь!

Аркадий Узилевский, «Спид-инфо»

Из чудес!

спал. «Скорая» помочь уже ничем не смогла - вызвала бригаду из морга и уехала. Через пять минут Сергей проснулся.

Увидев, что мертвый муж ворочается, Ирина упала в обморок. Сергей пытался привести ее в чувство, но соображал он еще очень плохо. Тут раздался звонок в дверь. «Где труп?» - деловито осведомился санитар. Сергей кивнул на Ирину и, только когда ее погрузили на носилки, опомнился: «Подождите, какой труп? Это моя жена, ей плохо». Санитары послушали сердце, после чего, вызвав «скорую помощь», ретировались.

Когда дежурная бригада «скорой» вновь явилась, дверь им открыл тот самый покойник, которого они оставили здесь час назад. Врач быстро привел в чувство Ирину, потом долго беседовал с Сергеем, а узнав, что у Ивановых есть восьмилетний сын, предупредил:

- Пусть будет готов, похоже, и ему этого не избежать.

- Неужели ничего нельзя сделать, доктор? - расстроилась Ирина.

- Не пить, - дал рецепт врач и уехал.

Сергей последовал его совету. Теперь, когда он вновь заводит речь о чудесном воскресении своего отца, над ним никто не смеется.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Чтобы помощь не простудилась. Это болезнь деликатная, серьезная, про нее не всякий отважится вслух говорить. Но в такой ситуации эти истории и пригодятся.

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Попивай зеленый чай!

В семье Михайловых возникала «постельная» проблема. Жена стала сетовать на немощь мужа. Иван вычитал в «Ай, болите!», что при такой беде ему может помочь зеленый чай. Купил он его и сделал настойку. В бутыль насыпал 30-40 г чая, 200 г кускового сахара, залил это литром водки. И поставил бутыль в холодильник на всю неделю. За это время жидкость превратилась в настойку зеленого цвета с приятным запахом. Каждый день перед едой Иван пил ее по 50 г. Но настойку всякий раз готовил только на одну неделю: при долгом хранении чай теряет свои целебные свойства. Так прошло полтора месяца. И Иван вновь обрел мужскую силу. Но через каждые полгода для профилактики повторяет лечение.

Ф.П. Платонов, Чувашия

Чтобы сила

Такого мужа искать нужно

Однажды пожаловался мне сосед, что дела любовные у него плохо идут. А ему всего-то 40 лет. Уж и жена уходить собирается. Я и посоветовал средство от ста болезней приготовить.

В 3-литровую банку сосед насыпал по полулитровой банке сухих корней аралии маньчжурской, сухих листьев земляники и тысячелистника. Все это залил доверху 70-процентным спиртом. Настаивал в прохладном темном месте 13 дней. Принимал по 40-50 капель 3 раза в день.

Через месяц снова встретились на той же лавочке, что и в первый раз. «Ну, как?»- спрашиваю. А сосед заулыбался: «Все в порядке. И жена от меня не уходит - говорит, такого мужа еще поискать».

М.И. Богданкевич, Красноярский край

Лекарство пей - плоди детей!

Для повышения потенции достаточно принимать апимины раз в день. С их приемом возрастет плодовитость, повысится сексуальная выносливость, улучшится контроль за семяизвержением.

При аденоме простаты апимины усиливают кровоснабжение предстательной железы, восстанавливают проходимость сосудов. Также для лечения используется крем «Апилон А». Он обеспечивает формирование микрофлоры и улучшает работу кровеносных систем.

А женщинам, страдающим фригидностью и бесплодием, прием апиминов просто необходим.

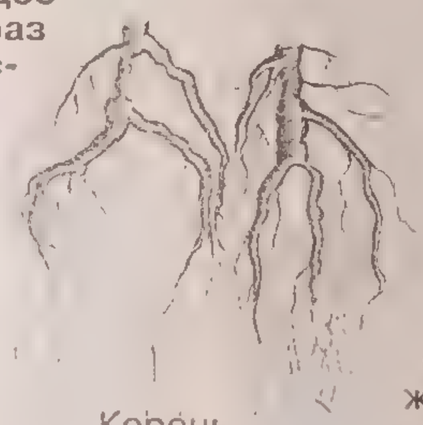
Юлия Дорошина, «Прополис»

Однажды мой знакомый попросил меня проконсультировать его друга. Я согласился. Сергей (так звали друга) сразу перешел к делу: «У меня с женщинами ничего не получается! Дайте мне такую травку, чтобы прежняя мужская сила вернулась».

Слабость мужику не в радость

«Давай, - говорю, - разберемся, откуда у тебя эта слабость. Ведь существует несколько типов импотенции. Есть психологический, магический, возрастной, энергетический и др. Каждый имеет свою причину, природу, лечение».

Позже выяснилось: Сергею в последнее время приходилось много работать без отпусков и выходных, что привело к потере интереса к жизни.



Корень женьшеня

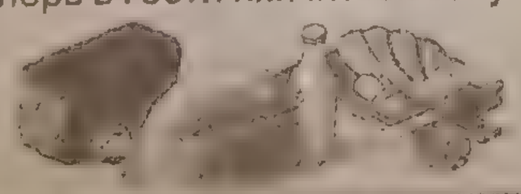
Мы взялись за лечение. Вернее, основную работу проводили психологи, которые помогли этому мужчине навести порядок в себе и в своей жизни. Посоветовали заниматься спортом, закаливанием, а также принимать настойку из корня женьшеня. И вскоре у него все пришло в норму.

А.В. Головков, травник, г. Армавир

Пиво и сметана

Гуляла у нас как-то в деревне свадьба. Женили тракториста нашего, Андрея, на девчушке из соседнего колхоза. Долго он за ней ухаживал: с работы встречал, на танцах все около нее крутился. А своих бывших зазноб и не замечал даже. Кто же от такого напора устоит?

В общем, сдалась девка, не выдержала Андрюшиной атаки. Но предупредила, что спать они вместе лягут только после загса. Парень из-за этого на гуляниях не ел, не пил, волновался: вдруг в первую брачную ночь маху даст? И представьте себе, так и случилось: «перегорел» жених. Прибежал ко мне среди ночи в дверь стучит. Долго не решался, увидев его на пороге. «Что же ты, - говорю сквозь слезы, - Ромео, невесту свою бросил? Али выгнала тебя за ненадобностью?» А он чуть не плачет: «Выручай, Петрович! Ничего в постели не получается!» «Эх, молодо-зелено! Ладно, не переживай, с кем не бывает. Восстановим твою эрекцию, лучше прежней будет! **Смешай-ка по 100 г сметаны и пива (лучше темного), добавь свежее куриное яйцо и выпей. В миг поправишься**». После этих слов только я Андрея и видел. Но вероятно, совет мой в дело пошел: аккурат через девять месяцев родили молодые ребятенка. Теперь в гости нянчиться зовут.



Аниса плоды спасут от беды

Племянник мой, Аркашка, с детства увлекался музыкой. Даже школу специальную закончил: артистом хотел стать. Но не сложилось. В консерваторию его не приняли, и пришлось ему, горемыке, работу в столице искать (домой-то страсть как не хотелось возвращаться). Думал: «Вот обустроюсь, а на следующий год обязательно поступлю». Только надо сказать, что он, кроме как на гитаре тренькать, ничего больше делать не умеет. А где можно трудиться с такой «специальностью»? Конечно, в кабаках да ресторанах. И пошло-поехало: за десять лет все свои знания растерял, лишь пить да курить научился. Наверное, дня не было, чтобы племяш мой не выпил. Это-то и сказалось на его здоровье: в тридцать лет стал импотентом. Что делать? Денег на дорогие лекарства нет, а других способов избавиться от полового бессилия не знает. Слава Богу, вспомнил, что есть у него дядька-травник. Столько времени ко мне носа не показывал, а тут на тебе - приехал совета просить! Я сперва постращал его, посетовал на тяжелый случай, а потом за лечение взялся. Нарвал у себя в садочке пло-

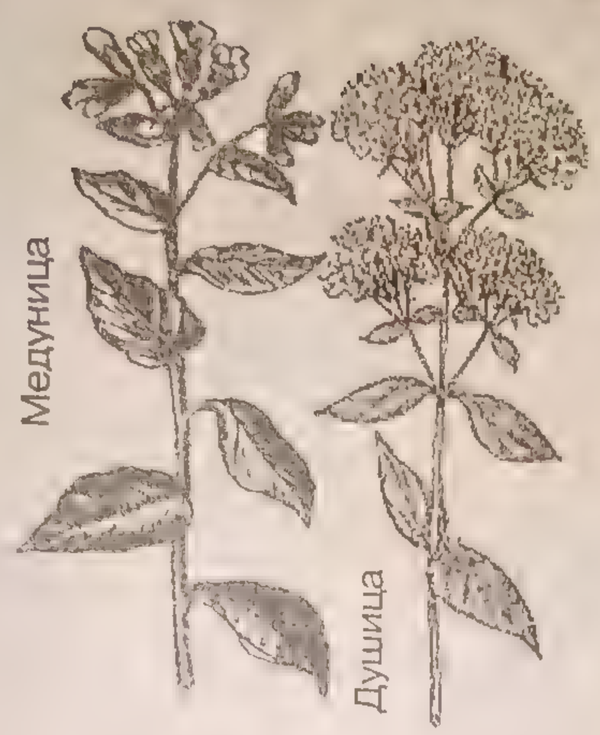
отдых не просила

Жена и медуница помогли исцелиться

Случилось это весной 1991 года. Мы тогда дом в деревне купили и всей семьей переехали из города. Лес, озеро, воздух чистый - красота! Казалось бы, живи - радуйся! Только вот не мог я разделить радость моих близких. Была на то причина: недуг мой - импотенция. Уже несколько месяцев минуло, как жена забыла, что такое мужнины ласки. Жить с таким мужиком не каждая сможет. А моя и меня подбадривала, и сама свято верила в мое исцеление, говорила: не старый, мол, еще. Кучу литературы медицинской навыписывала ("Ай, болит!", кстати, тоже), у профессора в Омске на приеме была, с бабками-знахарками советовалась. Каждый день в лес ходила корешки какие-то собирать. И ведь добилась своего: нашла медуницу лекарственную (в народе ее называют воловий язык). Я сперва скептически относился к супам и салатам, которые она из нее готовила. Но когда улучшение появилось, стал и настой пить. **Готовил его так: заливал стаканом кипятка 10 г сухой измельченной травки, настаивал 20 мин., процеживал. Принимал по 1-2 ст. л. 4 раза в день.**

И вскоре повторился у нас с женой медовый месяц. Ух и счастлив же был я! Не зря, наверное, это растение медуницей прозвали.

Илья Ващенко, Омская обл.



Лук порвал порочный круг

«Время нынче, что ли, такое - даже молодые мужики свою мужскую силу теряют, - пожаловался мне как-то бывший однокурсник. - Что уж говорить о среднем возрасте! По себе сужу: **к 40 годам форменным импотентом стал.** Жена моложе на 8 лет - без ласки никак не может. До развода уже дело дошло. И тут один дедок посоветовал есть как можно больше репчатого лука - дескать, все наладится. Никакой «Виагры» не нужно.

На ночь, конечно, я лук есть не стал - а то супруга еще бы быстрее сбежала. А вот луковый настой даже полюбил. Измельчал три луковицы, заливал 2-мя стаканами теплой воды, настаивал 4 часа и выпивал все за день - граммов по 100 на прием. Обычно перед едой - как «стопарик». И, знаешь, где-то через пару недель смог приласкать жену по-настоящему».

В. Александров, Ленинградская обл.

Пей шиповник, любовник

Приключилась со мной однажды история. Я тогда на рыболовецком траулере старпомом в моря ходил. А у рыбаков, сами знаете, что за жизнь. Вахты длятся по 4 месяца, а то и более. И все это время приходится обходиться без женщин. Тяжело, конечно, особенно молодым мужчинам, да что делать? Зарабатывали прилично, поэтому ни у кого на такой режим работы претензий не было.

И вот вернулись мы как-то после 6-месячной ловли домой, в Мурманск. Пару суток в порту простояли (сдавали свою посудину другой смене), а потом всех на берег отпустили, в заслуженный отпуск. Лечу домой ног не чуя, знаю: ждет моряка своего моя ненаглядная. Душа от таких мыслей аж поет. Захожу в квартиру и, не садясь за праздничный стол, подхватываю жену на руки и несу в спальню. Вот тут меня ждал сюрприз: кроме как словами, ничем доказать свою любовь не смог. Сразу-то не придал этому значения, думал, отдохну - все в норму придет. Но и через три дня ситуация повторилась. Стали меня мысли нехорошие одолевать: как же я теперь жить-то буду? Убежал - под предлогом аврала - на корабль. Рассказал приятелю, боцману Михалычу, о беде. Тот улыбнулся в усы, закурил и говорит: «Бывает такое, коль перерыв большой в этом деле был». «Как же, - перебиваю, - Михалыч, считай, полгода супругу свою не видел». «Но не беда это, а так, неприятность. Поможет тебе такое средство: залей 2 ст. л. сухих измельченных плодов шиповника стаканом кипятка, настой в термосе часа 3 и процеди. После еды выпивай по полстакана. Будешь как молодой за девками бегать». После этих слов у меня даже сердце забилось быстрее. Мне бы, думаю, к жене вернуться, а не гулять на стороне.

Стал принимать «боцмановский» настой и спустя две недели решился проверить результат своего лечения. И что вы думаете? Прав оказался приятель: вновь я себя мужиком почувствовал! С тех пор со мной подобных казусов не было. Но ягодки шиповника теперь дома храню - на всякий случай.

В.Золотаревский, г. Мурманск

Хороша трава душица

Мужчины, от импотенции - травка душица хороша. Заваривайте и пейте ее как чай. А вот зверобой не советую. От него, наоборот, все «ложится».

А.И. Ивкина, Саратовская обл.

лечат без изъяна

Дома перестал ночевать, все больше - по подругам. Стало быть, не зря просидел на анисовой диете.

Помог соседу чеснок

Сосед как-то рассказал случай, который произошел с ним лет 15 назад. Он тогда еще на лесозаготовку ездил, на Север. Месяц там вкалывал - две недели дома отды-

дов аниса обыкновенного и давал их в супах да салатах. А когда так - как отдельное блюдо (на вкус они сладковато-пряные). С месяц продолжалась моя «терапия». Вижу: снова огонек молодецкий в глазах у Аркадия появился. Дома перестал ночевать, все больше - по подругам. Стало быть, не зря просидел на анисовой диете.

Помог соседу чеснок

Сосед как-то рассказал случай, который произошел с ним лет 15 назад. Он тогда еще на лесозаготовку ездил, на Север. Месяц там вкалывал - две недели дома отдыхал. Так, в разъездах да заботах, совсем забыл о личной жизни. Жена, конечно, первое время этим очень недовольна была, но потом свыклась. Понимала, что не может мужик без работы. И все бы хорошо, да только стал сосед замечать за собой отсутствие полового влечения. Казалось, за время разлуки должен был соскучиться, ан нет: супругу свою не то что не хочет - видеть ее не может. Когда на заработки в очередной раз поехал, решил домой не возвращаться, а причину в письме объяснить. Но спасибо друзьям по работе: оказывается, много способов знают, как вернуть утраченное желание. Некоторые ему помогли.

Например, натирал одну морковь на терке, смешивал с 2 ст. л. творога и добавлял пару измельченных зубчиков чеснока. После посыпал зеленью и ел. А еще принимал в пищу лук разных сортов и делал из него настойку. Заливал 0,5 л водки 2 стаканами натертого лука, настаивал неделю в темном месте и процеживал. Принимал по ч. л. с четвертью стакана воды трижды в день. Уж и не помню, долго ли он так лечился, но с женой своей живет до сих пор.

А.П. Краснов, Пензенская обл.

Посидим, поохаем...

Страдаю катарактой

У меня страдают катарактой оба глаза. Капли, что врачи выписывают, не помогают. У кого найдется дельный совет для меня?

Киприян Иванович Чипсанов,
164001, Архангельская обл.,
г. Нарьян-Мар,
ул. Рабочая, д. 7, кв. 10

Вылечить бы глаза

В 28 лет я уже инвалид II группы по зрению - атрофия глазного нерва и катаракта. Знает ли кто-нибудь, как вылечиться народными средствами?

П.А. Чирков,
413116, Саратовская обл.,
г. Энгельс,
ул. Ломоносова,
д. 43, кв. 58

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте следующее: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН (индивидуальный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Сводит ноги и руки

Мне 77 лет. Воевал, был и в болотах, и на морозе. Может, это сейчас и отразилось: у меня сводит судорогой ноги и руки. Ноги в основном - ночью. С трудом встаю, начинаю разминаться. И так - по нескольку раз за ночь. А пальцы сводит судорогой, когда веду машину - держусь за баранку. Если кто-то такое же испытал и знает, как вылечиться, помогите советом или делом.

Вадим Петрович Черкасов,
630049, г. Новосибирск-49,
Красный проспект, д. 85/1, кв. 7,
тел. 26-58-32

Знаю исцеление от облучения

Я - бывший летчик ГВФ - схватил дозу радиации. На коже лица начались изменения. Врачи поставили на учет в онкодиспансер. Мне уже сделали 2 операции. Но через некоторое время процесс возобновлялся. Выжигали очаги рентгеновскими лучами, оставив следы на лице. И тогда я попробовал свой метод лечения. Он подействовал.

Если кого заинтересует моя находка, пишите мне. Я подробно расскажу, как избавиться от недуга. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Виталий Федорович Романов
410039, г. Саратов,
ул. Марины Расковой, д. 1, кв. 257

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.** Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08,
e-mail:aibolit@severodvinsk.ru;
http://www.aibolit.arh.ru

Как лечение поднять и язву унять?

5 лет назад у меня обнаружили язву 12-перстной кишки. Лечился в больнице - помогло. Но весной и осенью бывают обострения. Внутри все огнем горит. Таблетки и альмагель помогают мало. Да еще и давление у меня пониженное - почти все время 60/90. Нет сил, кружится голова, быстро устаю. Посоветуйте: какие травки и настойки мне помогут?

А.С. Кулмаков,
404361, Волгоградская обл.,
Котельниковский р-н,
х. Нагольный

Операцию делать не хочется...

Беспокоит варикозное расширение вен на левой ноге, а ведь мне всего 25. Слышал, что помогают занятия спортом. А я и так по утрам делаю зарядку, люблю плавать. Курить стал меньше. Но все же вена с узелками: стоит встать на ноги - сразу набухает. А операцию делать не хочется. Есть ли какие-нибудь народные способы лечения?

Андрей Лагунов,
426006, Удмуртия,
г. Ижевск, ул. Клубная, д. 54, кв. 104

Остеохондроз кто перенес?

Я очень волнуюсь за папино здоровье! Помогите ему, пожалуйста, вылечить остеохондроз.

Лена Борисова,
162616, Вологодская обл., г. Череповец,
ул. Краснодонцев, д. 60, кв. 6

Не пропустите!

27 февраля выходит в свет спецвыпуск - приложение к «Ай, болиту!» - на тему: «Болезни стоп».

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 440 Тираж 427.726 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.
Еженедельник, объем 1 п. л.
Солодка О.Г., Иванова Т.Ю., Бабарыкина Е.И., Мизин В.А., Уланевская Н.Д., Голубин Р.В., Семенова Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Гуляка Г.В., Клепиковский А.И., Голубина Н.В.

Ай, болит!

№09(345)
февраль 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Вместе соберем советов 200:

- Моя охрана - валериана
- Омела помочь захотела
- С давних времен - пихте поклон **2-3**

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

- Мумие - здоровье мое
- И побит гломерулонефрит!
- Лишайник смело пускай в дело! **4-5**

Школа оздоровления: «Спасите свой нерв лицевой»

- Полезны глина да малина
- Думала - сгину, но взяла урину
- Ледяная вода - иногда беда **6-7**

Посидим, поохаем

- Мне б лечение от воспаления **8**

Читайте в «Дюймовочке» №9(16)

- **Кроме воспитания другие есть влияния** Если он одарен; Не сделай оплошки с именем крошки
- **Советы в актив, коль ребенок строптив:** От упрямства нашла лекарство; Как научить хозяйственным быть
- **Правил свод знай наперед** Ритуал - чтоб засыпал; Учим ребенка дружить
- **Счастье чада - нам награда**

На газету подписался
Очень долго удивлялся:
Надо ж, каждая девица
Познакомиться стремится!

****

Закажите очки-тренажеры

Прочитала в газете просьбу - помочь зрение сохранить. У меня тоже катаракта развивалась. Но спасли от этой беды очки-тренажеры. О них я узнала два года назад: мол, лечат катаракту, глаукому, дальнозоркость, близорукость и другие глазные недуги. Выписала наложенным платежом (цена 300 руб. + 8% почтовые расходы) и не пожалела: теперь и пишу, и читаю без очков - зрение наладилось.

А заказывала их по адресу: 150000, г. Ярославль, а/я 800, «Ваш доктор».

В.Д. Гучшвенко, Краснодарский край

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Не хожу в больницу я

«Ай, болит!» я читаю два года. Сначала покупала, а теперь выписываю его. И ни разу не пожалела об этом. Уж очень мне нравится ваша газета. Болячек у меня хватает - возраст-то пенсионный. Но я в больницу не хожу - по «Ай, болиту!» лечусь.

В.И. Фокеева, Кемеровская обл.

Тронута до глубины души

Сердечная благодарность всем, кто откликнулся на мою просьбу помочь советом в лечении язвенного колита. Была тронута до глубины души добрыми словами и поддержкой, ободрением и пониманием. Спасибо!

Т.И. Ляшенко, г. Мурманск

\+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +

Есть болиголов!

Могу выслать наложенным платежом сухую измельченную траву болиголова. Это отличное средство для укрепления иммунитета и лечения всех видов опухолей (30 г - 150 руб.). Возможно исцеление и запущенных форм рака. А семена для посева и инструкцию по применению высылаю бесплатно. В письмо не забудьте вложить конверт с о/а.

Григорий Михайлович Семилетов, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое

Вышлю сабельник

Вышлю наложенным платежом корень сабельника (100 г - 50 руб.). От вас - конверт с о/а.

А.С. Сюртомов, 427390, Удмуртия, Сюмсинский р-н, с. Кильмезь, ул. Поселковая, д. 20/2

Вместе соберем

Хочу помочь В.И. Переверзевой из Дагестана в лечении бронхиальной астмы. Ничего нового не открыла, но мне помогло.

Моя охрана - валериана

Заболела я астмой аллергического характера лет 7 назад. Сначала приступы были редко, затем все чаще. Теофедрином старалась пользоваться как можно реже, чтобы не привыкнуть. Но приступы становились все чаще. Нашла в своей аптечке «Дитэк». В инструкции написано: для лечения и профилактики бронхиальной астмы.

Валериана

Такое облегчение почувствовала, когда первый раз использовала его во время приступа. Но ингалятор рассчитан на 200 приемов. По всем аптекам прошла и лишь в одной узнала, что его можно заказать. А как цену назвали, у меня «челюсть отвисла» - моей зарплаты вдвое больше.

Стала всегда под рукой держать **таблетки валерианы и бромгексина**. И только почувствую, что в глубине груди начинает подниматься давящая волна удушья, хотя самого кашля еще нет, тут же выпиваю по таблетке того и другого. После этого посижу полчаса-час. Если дышать все же тяжело, воспользуюсь ингалятором. Но тут надо постараться как можно раньше ощутить начало приступа. Когда кашель уже начался, пить лекарства бесполезно. Да и астма у меня была незапущенная.

Постепенно мне становилось все легче: приступы были реже. Я продолжала пользоваться ингалятором и добавила легкую дыхательную гимнастику. На счет 1-2-3 - вдох через нос, на счет 1-2-3-4 - выдох через рот. Достаточно так подышать минуту.

Ингалятор вскоре закончился, но я уже обходилась без него. И вот уже 4 года астмы нет. Но иногда при простуде, чтобы предотвратить сильный кашель, выпиваю по таблетке валерианы и бромгексина.

О.И. Багаева, Астраханская обл.

Канифоль, лечить изволь!

Советую И. Архиповой из Иркутска вылечить фурункулы вот такой мазью. Хорошо перемешайте и перекипятите 100 г подсолнечного масла, 25 г канифоли и 2 церковных свечи. Эту массу остудите и на бинте или марле накладывайте на нарыв. Все пройдет.

Р.П. Верещагина, Краснодарский край

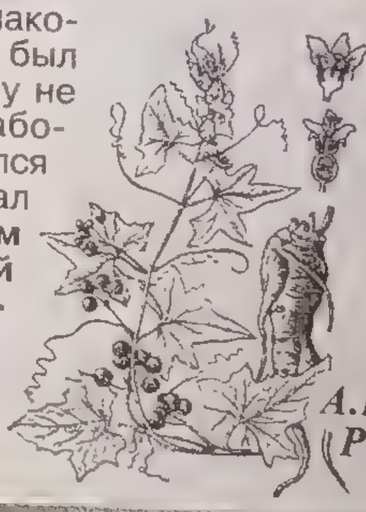
У меня симптомный остеохондроз крестцового отдела позвоночника. По ночам от боли не могу заснуть. Что мне делать?

Евгения Трофимовна Шаманова, 172452, Тверская обл., Жарковский р-н, п/о Троицкое

Корень настоял и принимал

У моего старинного знакомого, Ивана Сергеевича, был остеохондроз. Уколы ему не помогали. Руки и ноги работали все хуже. Он обратился ко мне за помощью. Я стал лечить приятеля **корнем переступня. 10-летний толстый, крупный корень мелко порезал, залил 70-градусным спиртом из расчета 100 г корня на 300 г спирта.** Настоял 15 дней в темном теплом месте. Затем давал Ивану Сергеевичу пить: первые 10 дней - по 8 капель со ст. л. воды за полчаса до еды 3 раза в день; вторую десятидневку - по 15 капель со ст. л. воды; третью - по 25 капель со ст. л. воды. И так - пока настойка не закончится. Да еще велел ему на ночь растирать этим снадобьем больные места.

А жмых не выкидывать - залить его 2 большими флаконами тройного одеколона, настоять трое суток. Настойку не пить, а растирать ею на ночь больные места да укутывать теплым пуховым платком.



Так я и вылечил Ивана Сергеевича.

А.Ю. Сидяченков Ростовская обл.

Вместе соберем советов 200

С давних времен

Говорят, пихтовое масло от простуды помогает. Кто применял его - поделитесь опытом!

Елена Иванова, Кировская обл.

Есть в наших краях полезные растения, которые можно заготавливать и зимой, например пихта. Все у нее в дело идет - от кончиков лапок до сердцевины, где скопление масла. Только заготовленную пихту (лапки длиной по 10-15 см) в тепло заносить не нужно. Наоборот, оставьте на улице и снежком закидайте - так она дольше сохранится и свойства целебные не потеряет. А когда растает снег - спрячьте под навес, подальше от прямого солнышка.

Самые ценные лапки те, что в длину имеют от края до 20-ти сантиметров. Бабушка моя частенько принимала ванну с ними. **С десяток лапок она укладывала на дно тазика и заливала кипятком. Потом пробовала температуру: терпит рука - можно и ноги опускать. Ну и подливала по мере надобности горячей воды.**

Отваром из лапок я пользуюсь при ангине и зубной боли. **Для этого 1-2 ч. л. хвои заливаю стаканом воды, ставлю все это в большую кастрюлю и парю, как в бане, минут 20-30. Пью по столовой ложке перед едой. Для детишек - другой рецепт: 5 ч. л. хвои надо залить двумя стаканами кипятка, настоять в теплом месте 2-3 часа. Потом процедить в металлическую посуду, добавить граммов 300-400 сахара или полстакана меда и проварить на медленном огне до густоты повидла. Давайте ребенку в день 5-6 раз по столовой ложке** - и никакие хронические простуды и бронхиты не страшны!

С помощью пихты моя знакомая вывела камни из почек. Самые верхушки лапок (всего-то со стакан!) варила она 30 минут в 0,5 л коровьего молока и выпивала снадобье за день мелкими глотками.

А есть еще и пихтовое масло. Только, прежде чем его применять, нужно перво-наперво проверить: примет его ваш организм или нет. Совет тут простой: капните девять капель на тыльную сторону левой ладони да разотрите хорошенько. Если через 3-4 часа кожа не покраснеет - значит, все нормально, можно лечиться. А ежели выступит краснота - выходит, у вас на масло аллергия. Тогда или вообще не применяйте его, или посоветуйтесь с доктором.

Я, например, пихтовым маслом лечу **насморк: втираю две-три капли снаружи около ноздрей**. После

Советов 200

Очень прошу: помогите вылечить водянку живота. Жидкость постоянно скапливается - сил больше нет так жить! Отблагодарю за любую помощь.

Нина Алексеевна Алебастрова, 161440, Вологодская обл., г. Никольск, ул. Михайлова, д. 14

Крапива - всем на диво

Вот тут спрашивали рецепты от водянки. Так у меня есть совсем несложные. Ч. л. порошка корней крапивы двудомной залейте стаканом кипятка, настойте час в теплом месте и процедите. Выпивайте до еды за 2 раза. А еще при водянке полезно принимать 3-4 раза в день до еды 6 г порошка корня любистка, запивая его теплой водой. В том и другом случае лечение не ограничено. Смотрите по самочувствию.

Таня, г. Пятигорск

Омела помочь захотела

Моей маме 74 года. Полгода назад она пережила инсульт. Очень много денег выложили мы на лечение. Но результата почти не было. Потом стали поить шалфеем. Конечно, ей становится лучше, но выздоровление идет очень медленно. Как нам жить дальше? Не знаю. Помогите!

Т.Ф. Макарова Рязанская обл.,

Тамара Федоровна, я разделяю Вашу озабоченность здоровьем мамы и хочу помочь. В моей практике был такой же тяжелый случай.

В 1999 году на прием пришла одна женщина. При осмотре оказалось, что пять дней назад она перенесла ишемический инсульт! И даже не догадывалась об этом! А у меня появилась, потому что онемел язык. Состояние пациентки было критическим - могла умереть в любой момент. Сразу же отправил в неврологическое отделение и назначил настойку омелы белой и софоры толстоплодной.

Омела - ядовитое растение, но в небольших дозах и вместе с софорой - прекрасное средство при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и нервной системы. Эту "настойку жизни" я готовлю следующим образом. Беру по 50 г омелы и софоры, заливаю полулитром 40-процентного спирта и настаиваю месяц в темном месте. Не забываю при этом время от времени встряхивать.

После четырех курсов лечения пациентка не просто стала чувствовать себя лучше, но и вышла на работу. Это при I-то группе инвалидности!

Дозировка этой настойки при каждой болезни разная. При гипертонии I и II степени - три раза в день разводить по 15 капель в 50 мл воды и принимать после еды, курс - 250 мл настойки. При III степени, атеросклерозе и болезни Паркинсона - по 30 капель разводить в 50 мл воды и пропить пол-литра настойки. При ишемическом инсульте и других нарушениях мозгового кровообращения принимать 3 раза в день по чайной ложке, запивая водой. Курс - пол-литра настойки. А всего их не более пяти. Но помните: между ними должен быть перерыв - неделя!

Прошлым летом я собрал очень много омелы и софоры. Присылайте заявку и перевод - 100 рублей за 50 г софоры и 50 г омелы и 20 рублей - почтовые расходы.

А.А. Матюшкин, 607190, Нижегородская обл., г. Саров, а/я 104

Омела

Воспаление век исчезнет навек!

У моей мамы чешутся и слезятся глаза. Из-за зуда она их просто раздирает. Врачи говорят, что это аллергия, но на что - не знают. Кто с таким сталкивался? Посоветуйте, чем вылечиться.

Е.В. Бабкина, 646300, Омская обл., г. Тюкалинск, ул. Кооперативная, д. 20б, кв. 1

Хочу рассказать о волшебной травке очанке, которая помогает при воспалении глаз, век, поражении роговицы. Залейте 3 ч. л. травы 2 стаканами кипятка, дайте настояться в термосе полчаса, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день до еды.

А еще можно делать примочки и промывать глаза отваром этой травки: щепотку на полстакана кипятка, настоять и процедить. Доброго вам здоровья!

И.В. Приходько, Ростовская обл.

Успокоит ноги скалка

Николай из г. Северодвинска просит помочь успокоить ноги. Я и сама раньше этим мучалась, но справилась с напастью. Перед сном стучала скалкой по подошвам - 100 раз по каждой. Ох и горят же они после этого! Зато сон стал крепким, да и «беготня» прекратилась.

Т.В. Чеботарева, Саратовская обл.

Вместе соберем советов 200

Пихте поклон

нескольких процедур становится гораздо легче. Да и против **ангины оно хорошо помогает: бинтом с несколькими каплями масла обматываю горло минут на 20-30.** Иногда, правда, бывает ожог, но быстро проходит. **А при гриппозных заболеваниях моя бабушка давала нам по 2-3 капли масла в рот на язычок, себе же капала на ладошку и дышала.** Не могу вспомнить, чтобы она когда-нибудь грипповала.

Как правило, доза для взрослых должна быть в 3-4 раза больше, чем для детей. А грудничкам можно накапать пихтового масла в постель, прямо на пеленку - крепче здоровье будет.

Против зубной боли подскажу хороший рецепт, потому как у некоторых, прости Господи, будто кошки во рту погуляли. **Чистую ватку или бинт смочите 3-5-ю каплями пихтача, приложите к больному месту и подержите минут десять. Потом снова обмакните в масло - да на зуб, что слева от больного, чтобы зараза дальше не пошла. И точно так же обработайте зуб с другой стороны. Смажьте десны перед зеркалом, прополощите рот теплой водичкой и выплюньте.**

Иногда я использую другой рецепт - совсем простенький: **брызгаю на горячую плиту пихтовым маслом и дышу этим дымом. Тут и лечение, и профилактика. Еще смачиваю бинт в пихтаче и прикладываю к щеке, за которой зуб болит.** Облегчение наступает не сразу - зубная боль лечится медленно. Однако пользы от пихтового масла, как от любого другого народного средства, куда больше, чем от таблеток.

Такое вот дерево здоровья растет в наших краях. Люди говорят: пихта потому и вечнозеленая, что круглый год лечит человека.

Записал В. Луговой, Читинская обл.

Конкурс: "Мои

От беды - листья лебеды

Эту историю мне рассказал бывший главный врач нашей городской больницы. **Как-то привезли к ним женщину с сахарным диабетом.** Анализы показали в моче 6,7 % сахара. К тому же общая слабость, ожирение, зуд кожи в области половых органов, расстройство белкового обмена. Она то и дело теряла сознание, изо рта ощущался запах ацетона. Словом, организм начал отравлять сам себя. Что только врачи не предпринимали, все было безрезультатно. Лишь инсулин оставлял слабую надежду на спасение.

Спустя несколько недель родственники женщины привезли из глухой деревни бабушку. Она и посоветовала лечить ее настойкой из растений, собранных в мае: свежего ольхового листа - полстакана, цветов крапивы - ст. л., листьев лебеды - 2 ст. л. Заварить состав ст. кипятка и давать пить по ч. л. дважды в день - утром, до еды, и вечером, перед сном. Родные послушались знахарку, и через полгода женщина поправилась. А врачи на это лишь плечами удивленно пожимали.

А.С. Костин, Оренбургская обл.

Мумие - здоровье мое

К 1977 году с приступом панкреатита попала я в больницу, а там с капельницей занесли мне вирус гепатита. С тех пор стала сильно болеть, врачи даже инвалидность предлагали. Я отказалась, но работу сменила на более легкую. А когда ушла на пенсию, решила попробовать вылечить печень способом Малахова.

Сначала по схеме очистила кишечник, затем выпила по 300 г оливкового масла и лимонного сока, легла на гречку. Через 2 часа у меня вышло много мелких камешков. Видимо, организм был сильно зашлакован - началось обезвоживание, появились сильные боли в печени. Но в больницу лечь наотрез отказалась.

С этого момента и начались мои муки. Есть я не могла - даже глоток воды вызывал рвоту. К тому же стала остро чувствовать все запахи. Так продолжалось больше месяца. Очень похудела, постоянно мерзла, плохо спала. Соседка, которая за мной ухаживала, думала, что уже не выберусь. Но недели через две вдруг стали выходить билирубиновые камни размером с ягоду крыжовника. После этого я постепенно начала есть салаты из свеклы и моркови, пить кефир, потом настал черед картофельного пюре, паровых котлет. И так хорошо себя почувствовала! Кожа стала нежной, как у младенца, появились сила и интерес к жизни. Как будто заново родилась.

К сожалению, так продолжалось недолго. Через четыре года я пережила сильнейший стресс - и новая напасть. **Врачи обнаружили сахарный диабет.** Одна женщина сказала, что для его лечения она принимает **мумие по такой схеме: 1 таблетку растворяет в столовой ложке кипяченой воды и принимает утром натощак за 30 минут до еды, вечером - через 3 часа после еды. Через 10 дней делает 5-дневный перерыв, так проводит 3-4 курса.** Что ж, последовала ее советам - и через 3 месяца уровень сахара у меня снизился. Теперь я ем практически все, ограничиваю себя только в сладком. И самочувствие нормальное, прошла потливость, улучшился сон, даже геморрой исчез!

В.И. Мельникова, Сахалинская обл.

С тебя, резь, собьем спесь

Моя мать всю жизнь собирала лекарственные травы, сдавала в заготконтору и людей лечила. Однажды две женщины из очень дальнего села привезли к ней 12-летнего мальчика. У него были рези в мочевом пузыре. А мать от этой напасти заготавливала волчьи стручья, как по-научному они называются - у нас в селе никто не знает. Стручья эти размером с мизинец и трехгранной формы. Спелые - коричневого цвета, а семена - круглые плоские лепешечки. Мама в заварной чайник клала 3-4 стручка, настаивала немного и давала больному пить по полстакана 4 раза в день. Вот этот настой тут же мальчику приготовили да с собой стручьев дали. Было это летом. А зимой эти женщины вновь привезли мальчика уже здоровенького и очень благодарили маму.

Е.Н. Ивкина, г. Губкин

Конкурс: «Мои [illegible] от болячки»

Лишайник смело

Лишайник пармелия

Хочу рассказать о целебных свойствах лишайника пармелия. Эта чудо-травка нашу семью выручала не раз. Вот несколько примеров.

На рану траву класть стану

Мой отец работал на Севере. Жил в общежитии, в комнате холодильника не было, вот и держали они с напарником продукты за окном. Как-то дружок его собрался масло резать (а оно с холода-то как камень), нож соскочил - и в ладонь!

Рука распухла, пальцы не шевелятся. Хорошо, у папы всегда лишайник сухой был. Залил ст. л. травки полулитром кипятка, настоял немного. После ватку обмакнул, на ранку приложил да бинтом обвязал.

Уже к вечеру опухоль спала. На ночь опять такой компресс сделали, а на утро болячка и вовсе затянулась. И через два дня парень той рукой сумку тяжелую нес.

Чтоб понос не сунул нос

Недавно встретилась мне мамина знакомая. Из больницы идет - внука проведывала. Парнишка уже неделю поносом мается. Не ест, не пьет, даже плакать сил не осталось. Ни таблетки, ни уколы не помогают.

Привела я ее к нам домой. Дала пармелии чуток: «Залейте ч. л. травы стаканом воды, прокипятите 3-5 минут на медленном огне, настойте с полчаса. Пить отвар можно в любом виде». Та засомневалась: поможет ли снадобье? Ведь лекарства не выручили, а тут - трава... «За несколько приемов хворобу прогоните», - отвечаю.

Так и случилось. Три дня попили они травку, а на четвертый парня выписали.

Этот же отвар и ожоги быстро заживляет. Позвонил нам как-то знакомый: его жена опрокинула на себя ведро с кипятком. Мол, подсобите советом. Мы с мамой бегом туда. Наложили бедняжке смоченную лекарством тряпку, и краснота стала спадать прямо на глазах. Каждый час примочки меняли. За сутки подняли страдалицу на ноги. Правда, остались на коже небольшие ранки, но и они вскоре сошли.

Заначки от болячки"

И побит гломерулонефрит

Двадцать пять лет назад заболела я гломерулонефритом. Вся отекла - ноги, живот, лицо, руки. Кровь - плохая, в моче - постоянно белок. И слабость: все время хотелось лежать. Полечили меня в больнице четыре месяца и выписали.

Стала я дома сбор заваривать. Брала по ч. л. без верха листа березы, брусники, крапивы и черной смородины, ягод можжевельника и земляники, травы толокнянки и хвоща полевого. Заливала литром воды, доводила до кипения и настаивала 15 минут. Пила теплым по полстакана трижды в день за полчаса до еды. И так - где-то месяцев 5-6.

Еще готовила овсяный отвар. Стакан промытого неочищенного овса засыпала в литр воды и, вскипятив, парила полчаса на слабом огне (лучше в печке). Затем процеживала и пила теплым по половинке стакана за раз в течение двух месяцев.

Месяц (через день) принимала ванны перед сном: на 5-7 минут (температура - 36 градусов). А для снижения отеков ноги часто выше головы держала.

Кроме того, пересмотрела питание. Первые блюда варила только с мясом домашнего кролика и почти не солила. На второе - отварные котлеты, рыба, картофель и т. д. И ничего жареного, жирного, копченого или соленого. На третье - клюквенный или брусничный напиток (трижды в день) или клюквенный кисель. Да парного молочка утром, в обед и вечером сначала по стакану за раз выпивала, а потом до полулитра дошла. Два месяца им лечилась.

Уже недели три спустя после лечения травами и строгого соблюдения диеты дела мои пошли на лад. Анализы крови и мочи гораздо лучше стали. Но щадящего питания я еще год придерживалась. И вот результат: болезнь отступила и больше не возвращалась.

Л.И. Балина,
Ивановская обл.

Дед теплом бодяги согрет

Анна Семеновна, знакомая, рассказывала мне:

- Заболела как-то у деда спина. Третий день лежит, еле с боку на бок поворачивается. Лето в разгаре, дела в очередь стоят, а он - в постели... Массаж ему делаю, анальгин от боли глотает, все домашние мази и настойки перепробовали - лежит дед.

Натерли спину аптечной нафталанной мазью, ждем результата. Тут сосед зашел - приятеля давно не видно. Узнал, в чем дело, - решил помочь. Принес какой-то серый порошок, велел с постным маслом развести и втереть больному в спину: «Боль как рукой снимет! Сразу Петрович на ноги поднимется».

Я развела хорошую щепотку с маслом и от души растерла по всей спине. Минуты не прошло, как дед заворчал, а потом и на ноги вскочил: «Ты чем меня натерла?! Смывай сейчас же!» А снадобье - чем дольше трешь, тем сильней печет. Три дня спина горела, потом даже кожица облезла.

Вот так соседово лекарство помогло моего старика на ноги поставить. А называл он этот порошок «бодяном» - сам весной собирал на выброшенных половодьем камышах у реки. А по-научному - бодяга, пресноводная губка.

Ее всегда можно найти на камышинках у поверхности воды. Грязно-зеленоватая, она держится на камышинке под водой и похожа на кулак, обхвативший карандаш. Ее надо снять с камыша, хорошо промыть, отжать, высушить и истереть в порошок - лекарство готово!

Порошком, разведенным маслом, можно натирать больные суставы, спину, ушибы - мазь вызывает прилив крови к больному месту, согревает. Бодягой хорошо сводить синяки.

Как-то другая моя соседка решила мужа бодягой от пьянства отучить. Приходит он домой под мухой - жена к нему с лаской, фуражку заберет, куртку снять поможет. А сама то щеки, то шеи рукой коснется, приговаривает: «Что это у тебя за пятно красное?» А на руке-то порошок бодяги был. Вот где и вотрет в кожу, где за воротник насыплет... Наутро муж в красных пятнах, кожа чешется, горит, а соседка припевает: «Это у тебя аллергия на спиртное». На какое-то время помогло: испугался мужик - поменьше пить стал. А потом связь между жениными прикосновения и «аллергией» заметил и по-прежнему запил.

После рассказа Семеновны я и себе много бодяги заготовила, сама лечилась, людям давала, только советовала сначала на руке попробовать, с какой силой и сколько втирать. А то ведь и перестараться можно - кожа слезать начнет, печь, чесаться будет.

Вылечиться бодягой, конечно, нельзя, а вот временное облегчение наступит, как от «Финалгона», причем без материальных затрат.

Т.П. Белокобыльская,
Саратовская обл.

Конкурс «Мои заначки от болячки»

После веселья избеги похмелья!

А уж как хорош такой отвар от похмелья! Пришла как-то моя крестная с дня рождения подруги навеселе. На другой день у нее головушка-то с непривычки люто болела. А чем помочь? Развела в стакане кипятка ч. л. лишайника и выпила, не настояла даже. Глядим, через 20 минут ожила. Тяпнула еще стаканчик - и прямо в пляс пустилась! Говорит: с таким снадобьем никакое похмелье не страшно!

Т.В. Казакова,
Саратовская обл.

Неплох болотный мох пускай в дело!

Давным-давно это было, лет 30 назад. В то время готовились к перекрытию Зейской ГЭС на Дальнем Востоке и ученые проводили исследования в этих краях. Я, как молодой специалист, была в составе болотоведческого отряда. Однажды, вопреки правилам техники безопасности, вела наблюдения на стационарной точке «в гордом одиночестве». Пришло время обеда, и я решила открыть консервную банку складным ножичком. Нож как-то сорвался и протрассировал по моей руке ниже локтя. Рана оказалась длиной 3 см и достаточно глубокой. Когда я остановила кровь, оттуда стала видна не то жилка, не то сосуд диаметром около 2-3 мм. Вначале, конечно, испугалась. Кровь хлещет, перевязочного материала, кроме косынки на голове, никакого. До поселка, где располагалась база, было хоть и недалеко, но стоял он на другом берегу реки. Помощи ждать неоткуда...

Как меня осенило, не знаю. Я вспомнила о бактерицидных свойствах сфагнового мха и стала прикладывать его пучки как ватные тампоны. Кровь остановилась достаточно быстро, но пугала зияющая рана, соединить концы которой было нечем. (Так она и заросла, оставив на память шрам-рубец.) Я продолжала ежедневно прикладывать сфагнум, и рука после травмы не опухала, не болела. Вот такой он, наш болотный лекарь.

М.Н. Савченко,
г. Благовещенск

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Спасите свой

Полезны глина да малина

Три года назад я попала в автомобильную аварию. Обошлось, слава Богу, без серьезных травм. Но после этого стресса стало у меня голову схватывать. А левую скулу иногда так сводило, что от боли рот открыть не могла. Чаще всего приступы от резких звуков случались - крика и плача ребятишек (я в детском саду работала), от звонка будильника, громкого окрика.

Дождалась отпуска и уехала на все лето в деревню к маме - в самую глушь Архангельской области. Пожаловалась ей на свои мучения. А она придумала меня малиной и глиной лечить. Сгодились и листья, и стебли малины. **Мы ст. л. листьев стаканом кипятка заливали, на малом огне минут 5 томили и полчаса настаивали.** Потом я по четверти стакана трижды в день этот отвар за тридцать минут до еды пила. А еще из листьев и стеблей настойку сделали. **Залили часть сырья 3 частями водки, 9 дней настояли и процедили.** Первые 10 дней я ее по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды принимала, следующие 10 дней - по 30 капель. А в третью десятидневку - по 50 капель. Ну а дальше - по 30 капель до конца лечения.

Одновременно еще настой из иван-чая готовила. **Ст. л. листьев заливала стаканом кипятка и оставляла на ночь в термосе.** А потом в течение дня все выпивала. И так весь отпуск - 3 месяца.

А глину мы у гончара деревенского брали. Точный рецепт не знаю. Помню только, что смешивали ее с небольшим количеством уксуса и делали лепешку. **Я ее к левой части лица 3 вечера подряд прикладывала.** Что лучше помогло - не скажу. Но с того лета боли меня не мучают.

Марина Перова, Архангельская обл.

Лист лавровый - и ты здоровый

В древней медицине в качестве лекарственного средства широко применяли листья, кору, корни, плоды, косточку плодов, а также чистое лавровое масло. По описаниям Авиценны, все части лавра сильно сушат и согревают. Лавр является хорошим средством от расслабления нервов, общего паралича и паралича лицевого нерва. Лавр и лавровое масло снимают головную боль, помогают унять звон и боли в ушах.

30 г мелко порезанных лавровых листьев залейте 200 г подсолнечного (крестьянского) или прованского масла, настаивайте в теплом месте 10 дней или в течение часа на водяной бане, процедите. Используйте наружно, втирая в больное место.

Игла недуг извела

При неврите лицевого нерва, вызванного простудой, считается, что может помочь кора белой ивы. Чайную ложку, измельчив, заливают двумя стаканами кипяченой воды комнатной температуры и настаивают не меньше 8 часов (обычно на ночь). После процеживания выпивают за день в 3-4 приема до еды. При этом лечении можно провести и такую процедуру: накалить докрасна стальную швейную иглу и покалывать острым концом сначала здоровую щеку, затем больную. Следы микроскопических ожогов очень скоро исчезают без следа, а потом проходит и сама болезнь.

Рим Ахмедов

Настой пила - и ожила

Я верю, что лофант может принести пользу при любом параличе. Мне же удалось наблюдать лечение паралича лицевого нерва у племянницы моего деда. Она пила подслащенный медом настой 3 раза в день за полчаса до еды. Делала компрессы из теплого настоя (2 ст. л. на стакан кипятка) под полиэтиленом. Уже через три недели женщина заметила улучшения, а спустя несколько месяцев вылечилась полностью.

Марина Радченко, Краснодарский край

Ледяная вода -

Причин повреждения лицевого нерва множество: травма височной кости или опухоль слухового нерва, интоксикация при сахарном диабете... Но наиболее частая - одностороннее переохлаждение лица. Отсюда и полное название болезни «простудный паралич лицевой мускулатуры».

Среди таких «перекосов лица» есть и типичные. Один из них даже называют **«железнодорожным»**. Ведь хочется подставить голову ветерку, когда жарко. И выходит такой пассажир на конечной станции с весьма «странным» выражением лица.

Паралич новосела тоже связан с переохлаждением. Делая ремонт, человек нередко устраивает в квартире сквозняк, незаметно, но сильно воздействующий на одну половину головы, особенно на слабое место - околоушную область.

Чрезвычайно опасны умывания в жару ледяной водой.

Да и в холодную погоду риск не меньший. Обычно это длительная работа у окна, из которого дует, продолжительное пребывание в одной позе на одном месте без головного убора, когда ледяной ветер направлен на одну половину головы.

Легко ли у вас закрывается глаз?

Поскольку обычно переохлаждается одна сторона, паралич, как правило, односторонний. **Начинается он, как и любое воспаление, с высокой температуры и сопровождается сильной болью, слезотечением, сухостью слизистой, изменением слуха.**

Паралич лица развивается отнюдь не у всех, а лишь у предрасположенных к нему.

Попытайтесь закрыть сначала правый, а затем левый глаз. Если это удастся легко, функция лицевого нерва достаточно сохранная, и его повреждение возможно в меньшей степени, чем у тех, кто такое упражнение выполнить не может. Хотя абсолютной гарантии нет и в этом случае.

Заболеть легко, а лечиться приходится длительно, скрупулезно. Кроме противовоспалительных, противоотечных средств нужна специальная гимнастика.

Чтобы помог пластыря кусок

Гимнастику назначают через 10-12 дней после начала заболевания. Она включает лечение положением, пассивные и активные движения.

Лечение положением позволяет восстанавливать симметрию лица путем сближения его «разъехавшихся» мышц при помощи лейкопластыря. Стягивать им мышцы надо ежедневно в течение 2-4 недель и держать пластырь по часу-полтора.

Одновременно необходима пассивная гимнастика перед зеркалом. Указательный палец поместите на двигательную точку соответ-

нерв лицевой

Думала - сгину, но взяла урину

Головные боли начались у меня еще с юности. Причем всегда болела лишь половина головы, чаще правая. И с этой стороны нельзя было даже слегка дотронуться ни до носа, ни до глаза. Благо на работе мне сочувствовали и во время приступов отпускали домой. Посплю дома часа 2-3, и лучше станет. Но однажды в выходные от боли даже потеряла сознание, «скорая помощь» меня выручила. С того времени правая сторона лица даже в парилке не потела и всегда была светлее левой. Невропатолог сказал: легкий паралич случился. Таблеток я пила - жуть сколько. Сейчас без них обхожусь. А вылечила себя сама.

Просыпаюсь и начинаю массаж по рекомендации В. Травинки. Большими пальцами тру глаза, потом ладонями тру щеки, шею - от подбородка вниз до ямочки на груди. Затем - уши, бугры за ушами, затылок и всю голову. И умываюсь ночной уриной, протираю шею и уши. Промываю из ладошки 3-5 раз ноздри так, чтобы моча вылилась ртом. Целый год я мочила ею голову. Потом всякий раз ополаскивалась.

Вот это мне и помогло. Не только голова болеть перестала, но и нос стал хорошо дышать, лицо заметно посвежело, исчезли круги под глазами. Хлопотно? Но коли хочешь здоровой быть - тут не до лени. И еще я теперь каждое утро читаю «Отче наш» и «Песнь Пресвятой Богородице». Прошу их о помощи и не забываю поблагодарить за добро. Бог видит все и поможет.

И дай Бог всем здоровья и благополучия!

Л.А. Серышева,
г. Архангельск

Пригодится и липа

5 ст. л. сухих цветков липы заварите 2 стаканами кипятка, 20 минут настаивайте и процедите. Используйте для примочек и припарок при неврите лицевого нерва.

Настойка мухомора выручает споро

У моей 80-летней соседки возле подмышки появились сразу три шишки. Она (в прошлом - медработник) стала натирать их настойкой мухомора и за две недели справилась с невралгией.

А вот с внуком, когда ему было 5 лет, у нас были более серьезные проблемы. **Простуда дала малышу осложнение на лицевой нерв**, да такое, что у мальчика перекосило лицо, левый глаз во время сна не закрывался. Представьте себе наше отчаяние! Положили его в больницу на дневной стационар. Две недели лечения не дали никаких результатов. Врачи говорили, что лицо таким и останется... **И тогда я решила попробовать настойку мухомора. Подогревала ее на водяной бане, протирала болезненные места, а затем завязывала их теплым платком.** И вот веду как-то внука из больницы домой, а нас останавливает бабуля. И говорит: **«Наломайте молодых веточек ивы, залейте водой и на медленном огне при плотно закрытой крышке кипятите два часа. Потом отвар процедите и протирайте им лицо. А еще лучше - смочите в теплом отваре тряпочку, приложите к щеке и держите, пока не остынет, а потом завяжите теплым платком». Так я и сделала: день лечила ребенка мухомором, день - отваром ивы.** И в больнице продолжали лечиться. Вскоре дело пошло на поправку: глаз стал закрываться, перекос исчез.

С тех пор прошло уже 5 лет. Внук чувствует себя хорошо.

А настойку мухомора я делаю так. Собираю шляпки, перебираю. Если грибы чистые, сразу режу их на маленькие кусочки. Если попадаются грязные - мою под струей холодной воды и сразу подсушиваю на полотенце. **Кусочки шляпок укладываю в литровую банку, слегка приминаю, чтобы плотно заполнить всю емкость. Затем заливаю водкой, самогоном или 70-градусным спиртом. Плотно закрываю банку капроновой крышкой и ставлю в темное место на месяц. Раз в неделю обязательно встряхиваю. Потом настойку сливаю, грибы отжимаю через плотную ткань. Разливаю лекарство в бутылки из темного стекла и держу их на полке дверцы холодильника. Хранить его можно до пяти лет.**

Четких сроков лечения настойкой нет. Все зависит от того, как долго человек болеет, и от его организма. Вы сами почувствуете, когда дела пойдут на улучшение.

Зинаида Максимова,
«Народный доктор. Толока»

иногда беда

У зеркала стоял - мышцы разминал...

Активная гимнастика начинается только при появлении небольших произвольных движений мышц. Ее также делают перед зеркалом по 10-15 минут два раза в день. При недостаточном объеме самостоятельных движений нужно, как при пассивной гимнастике, помогать себе пальцами.

Основные приемы:

- поднимите брови кверху;
- нахмурьте их;
- закройте глаз на стороне паралича (нижнее веко при этом поднимается при помощи указательного пальца, лежащего на скуловой дуге);
- прищурьте глаз;
- вытяните губы для свиста, удерживая пальцами на нужном месте угол рта;
- надуйте щеки, не удерживая пальцами рта;
- перекатывайте воздушный пузырь за щеками;
- втягивайте щеки;
- попеременно оттягивайте углы рта то вверх, то вниз;
- опустите нижнюю губу, обнажив зубы;
- поднимите верхнюю губу, обнажив зубы;
- улыбнитесь с открытым и закрытым ртом;
- произнесите звуки «О-И-У-П-Ф-В» и звукосочетания «ОЙ-ФУ-ФИ», не удерживая губы пальцами.

Так же поступают с двигательными точками других мимических мышц - у внутреннего угла брови; у крыла носа; у угла рта; у подбородка.

Отличный массаж симметричный

Одновременно с гимнастикой назначают массаж - на обе половины лица симметрично. **Но делать его может только массажист, имеющий специальное образование.** Через 10-12 дней паралич лицевого нерва нередко принимает хроническую форму со спазмом лицевой мускулатуры. Возникает это осложнение чаще не при тяжелых параличах, а при незначительных или средних мышечных нарушениях. Вот почему массажист-дилетант может больше навредить, чем помочь.

Лечение этого заболевания длительное, многоступенчатое и кропотливое: болезнь не всегда поддается с первой попытки. Возможны рецидивы, а потому не забывайте о том, что ее куда проще предупредить, чем лечить.

А.В. Степанченко,
профессор,
«Здоровый образ жизни»

Посидим, поохаем...

Мне б лечение от воспаления

Как бы эндометриоз, эндоцервицит и воспаление яичника вылечить? Может, мне травы какие помогут? Очень хочу родить второго ребенка, да вот беда - болею.

А. Николаева,
629804, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск,
ПОС № 3, а/я 92

Кто циррроз одолел?

Мне 55 лет. Уже год болею циррозом печени. Кто сумел одолеть такой недуг - помогите и мне. Очень жить хочется.

В.В. Шумилова,
163009, г. Архангельск,
ул. Абрамова, д. 16, кв. 33

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте следующее: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН (индивидуальный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Как избежать операции?

Врачи обнаружили у меня узловой зоб с кистой и фибромиому матки. Предстоит тяжелая операция, а я боюсь - вдруг еще хуже будет? Люди добрые, помогите вылечиться народными методами.

Э.В. Соколова,
622940, Свердловская обл.,
Пригородный р-н,
п. Черноисточинск,
ул. Пушкина, д. 67, кв. 55

Ноги как чужие

10 лет болею сахарным диабетом (мне 64 года). Из-за этого и с ногами неполадки: холодеют подошвы. На ночь и массирую их, и настойкой натираю. А утром все одно как чужие - не чувствую совсем. Помогите старому человеку - дайте совет хороший!

А.И. Панчешная,
625046, г. Тюмень,
ул. Широтная, д. 107, кв. 1

И но-шпа не помощник

Мается моя мама четыре года желудком (у нее гастродуоденит). От боли уже есть боится. Лекарства ей не помогают, а чем еще лечиться - не знаем. Будем благодарны за любые советы.

Л.В. Борзова,
153006, г. Иваново,
ул. Новая, д. 5, кв. 8

Непримиты эти пятна

Моей дочери 32 года. У нее склероатрофический лихен (склеродермия). В полости рта появляются красные пятна, потом они как бы лопаются и снова появляются. Она мучается уже 2 года. Врач сказал, что это не заразно, но пятен становится все больше. А я не знаю, чем помочь дочери. Надеюсь на советы знающих людей.

Эльвира Ивановна Протопопова,
664048, г. Иркутск,
ул. Баумана, д. 210а, кв. 8

Не худею - вот и болею

У меня сосуды забиты холестериновыми бляшками. Врач рекомендует резко сбросить вес, но мне это не удается. А нет ли другого способа снизить холестерин?

М.Г. Вегера,
160022, г. Вологда,
Пошехонское шоссе, д. 9е, кв. 55

Беспокоит гипертония

Беспокоит меня наследственная гипертония и прогрессирующая стенокардия - пережила жестокий инфаркт. Пожалуйста, помогите мне советом.

Тамара Николаевна Пожиленкова,
456501, Челябинская обл.,
Сосновский р-н, с. Кременкуль,
ул. Ленина, д. 6, кв. 22

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.** Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08,
e-mail:aibolit@severodvinsk.ru;
http://www.aibolit.arh.ru

Не пропустите!

В марте выйдут в свет спецвыпуски - приложение к «Ай, болиту!» - на темы: «Курение», «Геморрой».

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещании и средств массовых коммуникации Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 441 Тираж 430.736 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница 17.00 фактически - пятница - 17.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь (8184) 55-28-66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс. (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс. (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.

Над номером работали:
Солодка О.Г., Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Епменьова Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Губская Е.В., Клепиковский А.И., Голубина Н.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

№23(359)
июнь 2002 г.

Айболит!

www.aibolit.arh.ru

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Выдели минуту, почитай про руту
- Десять дней чаек попей
- Сживу со свету аллергию эту 2-3

Сам себе доктор

- Лютики-цветочки у меня в носочке
- Веснушки выгоним, подружки!
- При бронхите траву заварите ... 4-5

Школа оздоровления: «Прогнав одышку, хожу вприпрыжку»

- Свое дыхание планируй заранее
- Любому впрок молоко да чеснок
- У голубы трубочкой губы 6-7

Посидим поохаем...

- Хочу с грыжей справиться 8

Предлагаю травы

Предлагаю лечебные травы, собранные в экологически чистом районе: сабельник болотный - 50 руб. за 100 г, донник лекарственный - 15 руб. за 120 г, а также лабазник вязолистный - 15 руб. за 100 г и др. Почтовые расходы - 20 руб. Обязательно вкладывайте конверт с обратным адресом.

Александр Михайлович Кожевников,
617565, Пермская обл., Суксунский р-н, с. Ключи, ул. Зеленая, д.4

Есть болиголов

Есть семена болиголова, рецепт приготовления настойки и схема употребления. Вышлю наложенным платежом (25 г - 50 руб.). От вас - заявка и конверт с обратным адресом.

Светлана Федоровна Есипова,
652888, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Октябрьская, д. 3, кв. 21

Читайте в «Дюймовочке» №23(30)

- **С детской хворью я поспорю** Мед и вас не подведет! Аквариум не море, но спас от горя
- **Уроки здоровья: «Ты,лишай, нам не мешай»** Мазь спасти взялась; Врача совет избавит от бед
- **На прием с дитем идем** Горшок вызвал шок; Вялые детки после таблетки
- **Новости печати вам придутся кстати**

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1-й, на второе полугодие 2002 г. продолжается помесячная подписка на газеты:

- **«Ай, болит!»** - индекс **34259**;
- **спецвыпуск** «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**;
- **комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**;
- **«Живица»** - индекс **27807**;
- **«Дюймовочка»** - индекс **45753**.

Лечимся в меру дегтем и серой

Раиса Петровна Черемушкина из Московской области! Вы спрашиваете, чем экзему вылечить.

Возьмите 4 части дегтя, по 2 части серы горючей (в порошке), меда, медного купороса и уксусной эссенции, 8 частей подсолнечного масла и 1 часть воска. Все перемешайте и грейте на водяной бане до образования однородной массы.

Мазью этой смазывайте болячки. А смывайте ее отваром луковой шелухи или травы таволги (верхняя часть).

А. Кетов, Вологодская обл.

Советы спрошу у газеты

«Ай, болит!» я уже много лет читаю. И очень им довольна. И не только я. Свекор, к примеру, по рецепту из газеты аденому вылечил. А ведь опухоль большая была - операцию предлагали. Он уж и не верил, что выздоровеет. А сейчас вот пытается с простатитом и сахарным диабетом справиться.

Т.А. Пастернак, Саратовская обл.

Здравствуй,

Еще раз - для вас

С момента опубликования моей заметки «Лечу людей» я получил более 4-х тысяч писем. Многим уже ответил, оказал практическую помощь. Получил более сотни благодарных откликов - что очень радует. Жаль, не могу помочь всем и сразу, хотя, поверьте, делаю для этого все возможное. **Кстати, у меня изменился номер телефона - (8442) 47-86-91.** Может, поэтому люди не могли дозвониться.

Еще раз напомню, какие болезни я лечу: сахарный диабет, заражение крови, паралич, астму, туберкулез, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечные. А еще головные боли, радикулит, хондроз, холецистит, панкреатит, анемию, опухоли головного мозга, ангину, скарлатину. Избавляю от зоба и вывожу паразитов из печени и кишечника. **А главное - лечу рак, даже с метастазами.**

В письмо вкладывайте, пожалуйста, конверт с о/а и четко написанной фамилией, именем, отчеством. Ответить постараюсь всем, но в первую очередь - остронуждающимся.

Виктор Алексеевич Степанович,
400051, г. Волгоград,
ул. Копецкого, д. 11, кв. 20

Если нужна кому она...

Отвечаю Марии Васильевне из г. Красноярска. Пусть от кисты головного мозга Ваш муж заваривает, как чай, чистотел и пьет его три раза в день по полстакана. Можно и больше. У моей сестры была опухоль гипофиза, так она рассосалась.

Кстати, если кому нужна эта травка, то могу выслать: 100 г - 20 рублей.

Тамара Семеновна Маркасова,
630015, г. Новосибирск,
ул. Промкирпичная,
д. 18, кв. 8

Настойку в ладошку - да на ножку

Когда цветут одуванчики, я всегда готовлю настойку - мою «скорую помощь».

Заполню цветами поллитровую темную бутылку да залью 2 - 3 флаконами «Тройного» одеколона, 2 - 3 недели настаиваю. А как заболят ноги - бывает, и положить не знаешь куда, и не уснуть, - помощь-то под рукой. Налью на ладонь настойку и смажу их от стопы и до колен (не растираю). Облегчение сразу же!

А иногда просто уснуть не могу - тоже ноги смажу и сплю спокойно. И отжимки из цветков у меня в ход идут - компрессы делаю.

А. Н. Прохорова,
Саратовская обл.

Десять дней чаек попей

Тому, кто хочет заготовить травы для противоалкогольного чая, могу подсказать рецепт.

Соберите во время цветения тысячелистник обыкновенный, зверобой продырявленный, полынь горькую, тимьян ползучий, накопайте корня дягиля, наберите осенью ягод можжевельника. Все высушите.

Из этих растений сделайте такую смесь: **по 20 г тысячелистника, зверобоя, полыни горькой, по 5 г дягиля (корень), можжевельника (ягоды) и 10 г тимьяна ползучего.**

Эту смесь заварите, как обычный чай: чайную ложку с горкой на стакан кипятка в фарфоровом чайнике. Дайте настояться 10 минут и пейте.

Пьют антиалкогольный чай по стакану 3 - 4 раза в день десятидневными курсами с перерывами между ними по 3 - 5 дней в течение 2 - 8 месяцев.

Влечение к алкоголю постепенно проходит. По этому рецепту вылечилось много людей, страдавших алкоголизмом.

А.И. Баранов,
Ленинградская обл.

Живу со свету

Так спасаюсь - очищаюсь

У меня была аллергия на лекарства. Все тело покрывалось волдырями, отекали даже уши! И я однажды решила покончить с собой... голоданием. Но на удивление уже через два дня симптомы болезни исчезли. Получается, все наши хвори от зашлакованности организма. И я разработала свою систему очищения.

Утром, еще в постели, 40 раз нажимаю обеими руками чуть ниже пупка. При нажатии живот втягиваю, при отпускании надуваю. Каждый день стараюсь пить как можно больше горячей подсоленной воды - соль кладу под язык и пью воду. В выходные дни выпиваю до 3 л воды. После каждого стакана поднимаю руки и начинаю раскачиваться из стороны в сторону. Потом вытягиваю руки перед собой и машу ими в стороны. Вечером, перед сном, растворяю в стакане ч. л. меда и выпиваю. Засыпаю и просыпаюсь с благодарностью Богу за прожитый день.

Такая моя система оздоровления. Попробуйте, может, и вам она подойдет.

Р.М. Суханова, г. Янаул

Купорос медный от болезни этой

Живет рядом соседка - симпатичная бестия: лицо белое, как пшеничная пышка, да и ногами своими гордится.

Но бывают дни, когда она на люди не показывается: страдает аллергией. Порой так разукрасит нос и щеки, что смотреть страшно, кожа становится шершавой, шелушится вовсю. Соседка и сама не знает, с чего бы это: то ли съела что, то ли ветер не с той стороны подул. Одним словом, беда.

Пожалела я ее, дала **настой чайного гриба. Стала она его пить регулярно - и дела пошли на поправку. А шершавость свели слабым раствором медного купороса.** Прошло лето и осень, зима... Аллергия ушла - и, видимо, с концом.

А.П. Куцевляк,
Саратовская обл.

Углем недуг сведем

В 1989 году я узнала о лечении аллергии активированным углем. К тому времени эта болезнь цвела во мне пышным цветом. С мая до сентября - во время духоты, жары и солнца - ноги до паха и руки покрывались опухшими багровыми пятнами. Боль была как от ожога. Когда краснота сходила, начинался сильный зуд по ночам. Конечно, за этот рецепт я ухватилась обеими руками. **5 таблеток (1 таблетка на 10 кг веса) активированного угля растворяла в 250 мл воды и выпивала через три часа после ужина. И потом 3 часа ничего не ела. Курс лечения - 45 дней.** Часто был понос, так как организм очищался от грязи. Каждый год я проводила 2 курса - весной и летом. С каждым годом аллергия становилась слабее, и теперь уже 6-й год я встречаю лето без нее.

В.П. Истомина,
Ленинградская обл.

Доктор Айболит

Выдели минуту, почитай про руту

От многих болезней может помочь рута душистая: от аритмии, гипертонии, паралича лицевого нерва, эпилепсии, ишиаса, варикозного расширения вен... Пьют ее при хронической усталости и упадке сил, в Австрии применяют при импотенции и фригидности, а в русской народной медицине 10-процентную настойку руты используют при кожных заболеваниях, ослаблении и потере слуха. И это далеко не полный список болезней, от которых можно избавиться с помощью руты!

Вот несколько выдержек из писем.

Алексей В. (Ставропольский край): «Все началось с мая 1995 года. Воевал в Чечне, получил травму, контузию, перенес две операции на голове. Можно сказать, с того света вытащили. Сейчас головные боли от резких движений, от физических нагрузок, психика нарушена от и до». После лечения рутой Алексей сообщил: «С головой у меня намного легче, боли заметно стихли...».

Татьяна Т. (Ростовская область): «Я Вам очень благодарна за травку руту - гораздо лучше стала себя чувствовать. И сердце, и давление в норме».

Мария Н. (Ростовская область): «Концентрированную настойку руты развела на водке и пью 3 - 5 раз в день по 40 капель, по 2 - 3 раза смазываю ноги и позвоночник. Чувствую себя лучше, колени уже разгибаются, не так печет поясницу».

Если кого-то заинтересовала эта травка и решили с ее помощью поправить здоровье, у меня есть саженцы и сухое сырье. Для ответа вкладывайте конверт с обратным адресом.

Светлана Николаевна Мороз,
народная целительница России,
353307, Краснодарский кр., Абинский р-н, ст. Холмская, ул. Кочубея, д. 16,
тел. (861-50) 9-26-76

Брала лопух - гастрит потух

Был у меня гастрит желудка. Но я сама его вылечила. Весной или в начале лета, когда у лопуха (репейника) листья стали большие и сочные, рвала их вместе со стеблем - целый мешок. **Дома хорошенько промывала и прокручивала через мясорубку. Отжимала через марлю.** Получалась неполная 3-литровая банка сока. Добавляла в него стакан меда и сок двух лимонов. Неделю настаивала в холодильнике. Пила по ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды, пока не опустела банка. И никаких побочных явлений не было!

Лопух

Н.С. Худеньких,
Красноярский кр.

Нашел народ, чем заменить йод!

Мне на даче йод прекрасно заменяет крепкая настойка свежей травы тысячелистника. Царапины ли у нас с дедом, ранки какие, коленки ли внуки собьют - достанешь это лекарство, помажешь и - будь здоров. Готовлю так. **На 50 г измельченных листьев пол-литра водки.** Както раз дед на ржавый гвоздь наступил сапогом. Гвоздь-то сквозь подошву прошел и в ступню примерно на полсантиметра впился. Промыла я рану той настойкой, помазала дважды на дню. Утром следующего дня явно улучшение заметила. Так и вылечила деду ногу.

Е.А. Осипова,
г. Северодвинск

Больше веры в силу серы!

Увидела просьбу Яковлевой Г.К. из Краснодарского края помочь ей вылечить пупочную грыжу. У меня тоже была - с куриное яйцо величиной. Так я просто пила горючую серу - по чайной ложке три раза в день. И помогло очень быстро!

Л.П. Жидарева,
Новосибирская обл.

Аллергию эту

Лекарство твое - мумие

Моя родственница каждую весну страдала от аллергии на пыльцу растений. А спаслась при помощи мумие (покупала в аптеке). **В литре воды растворяла один грамм мумие и пила утром по полстакана (детям можно давать по 50 мл).** При сильной аллергии дозу увеличьте в 2 раза и принимайте не только утром, но и днем - за полчаса до еды. Этим же раствором протирайте и высыпания на коже. Ешьте больше свежих фруктов. А еще дважды в день принимайте по грамму аскорбинки. Проводите такие курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

Можно попробовать другой способ. Залейте полулитром молока 100 г углей от костра, поставьте на огонь и варите 15 минут. После ночь настаивайте. Пейте по полстакана каждые полчаса, пока состав не закончится.

Н.А. Лещукова,
г. Кострома

Хоть и жжет, но пользу дает

Несколько лет я мучалась аллергией. Сначала чесались веки, потом руки, ноги, а затем и все тело. Раздирала кожу до крови, ночами не спала. Один раз даже температура поднялась, увезли в больницу в тяжелейшем состоянии. Но уже лет 20, как избавилась от этой напасти. А вылечилась по совету одной бабушки - крапивой. **Готовила настой: брала ст. л. сухих листьев на стакан воды, нагревала до кипения, настаивала час и процеживала. Пила по четверти стакана 4 раза в день и обливала тело после мытья.** В крапиве ведь много витаминов, да и состав крови она улучшает, а это самое главное при той болезни. Я теперь всем, у кого аллергия, советую лечиться крапивой.

А.К. Коробова,
г. Ярославль

Капустный лист - и будешь чист!

Я инвалид первой группы. И раньше от частого применения лекарств появлялись аллергические высыпания. На ноги смотреть было страшно: просто гнойное месиво какое-то! Но меня спасла обыкновенная капуста. **Привязывала листья на раны, меняла каждый час,** и через 2 - 3 дня от нарывов остались лишь темные пятнышки, да и они вскоре сошли.

Е.А. Кладова,
Ленинградская обл.

Сам себе

Лютики-цветочки у меня в носочке

Как и многим другим, с приходом рыночных отношений мне пришлось идти торговать на рынок. С работы сократили, а детей-то кормить надо. Сначала вроде и неплохо получалось. Тяжело, конечно: каждую неделю в Москву и обратно. Да за прилавком - в любую погоду. А однажды беда случилась - **появились трещины на пятках.** И с каждым днем все хуже и хуже. Чуть не плачу: и стоять-то больно, а как же по столице с сумками порхать?

Рядом со мной старушка платочками торговала. Последовала я одному из многих ее советов - и не пожалела! **Стала перед сном распаривать ноги и надевать х/б носки с насыпанными в них цветками лютика. А утром смазывала кожу растительным маслом.** Всего трех процедур хватило!

Ангелина Радова, Архангельская обл.

Веснушки выгоним, подружки!

Как только сильнее начинает пригревать солнышко, на лицах, откуда ни возьмись, выскакивают веснушки. Почему-то многие боятся их появления, стремятся поскорее избавиться «от напасти». Между тем безобидные веснушки нисколько не портят лица, напротив, как правило, придают ему даже какое-то своеобразное очарование.

Впрочем, о вкусах не спорят. Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи сок петрушки. **Мелко нарезанную зелень залейте кипятком на 20 - 30 минут, процедите, охладите и протирайте полученной водичкой лицо 2 - 3 раза в день.**

Еще одно средство - сок одуванчика. Им можно с мая по август несколько раз в день смазывать каждую веснушку или пигментное пятно; когда сок высохнет, протереть лицо сывороткой или кислым молоком. Или уж на крайний случай сделайте раствор лимонной кислоты: 2 - 3 грамма на полстакана воды. Пользуйтесь им так же, как и соком петрушки.

Будьте всегда красивыми!

Софья Р., Пермская обл.

Был эпизод - пил литрами мед

Сосед мой во время войны был в плену, там и заработал цирроз печени. Потом долго лечился, по курортам ездил, но все равно в тридцать лет врачи подписали ему смертный приговор.

Но не сдался мужик. От кого-то узнал простой довольно рецепт и взялся за свое здоровье сам. **Каждый день разделял 750 г пчелиного меда на три части, разогревал и трижды пил жидким за час до еды. После этого сразу ложился правым боком на горячую грелку и ждал, пока та не остынет.** 10 дней так делал - то есть один курс - и хватило! А вообще, говорит, до трех курсов можно проводить, только обязательно с 10-дневным перерывом. И еще особо подчеркнул, что меда нужно именно 750 г - не больше и не меньше. В первые трое суток - строгая диета, потом можно есть все, что угодно. И на грелку обязательно ложиться - чтобы диабет не заработать.

Сейчас соседу 81 год, и до сих пор он бодрый, веселый, сам работает по хозяйству, ухаживает за огородом.

Г.О. Плясунова, Красноярский кр.

Хоть и 70 лет,

Своим здоровьем я начал серьезно заниматься лишь в 43 года, когда меня отправили на пенсию по болезни. К сожалению, только тогда осознал свое положение и пожалел, что не хватился раньше. Крепко задумался: продолжать ли лечение, которое, судя по всему, вряд ли сделает меня полностью здоровым, или попробовать самому вытянуть себя из критического состояния? И выбрал второе.

Есть у меня распорядок дня

Я составил себе четкий, строгий распорядок дня. Старался занять весь день делами, чтобы поменьше времени оставалось на безделье и мысли о своих болячках. Начал с самого простого - с зарядки, передаваемой тогда по радио. Затем стал делать ее на свежем воздухе и сразу же почувствовал себя намного бодрее. Добавил быструю ходьбу, после нее принимал душ. Распорядок дня стремился выдерживать точно: в одно и то же время ложился спать и вставал утром, приступал к зарядке, много ходил и при этом успевал сделать все запланированные на день дела. Постоянное ощущение четкого жизненного ритма стало привычным и приятным, обеспечивало хорошее самочувствие в течение всего дня.

Рассуждал так: человек создан для движения, значит, нужно приучить себя больше двигаться, ходить пешком, бороться с ленью, развивать волю.

Почему я предпочел ходьбу? Потому что движения при ходьбе для человека самые естественные и простые. И чем дольше занимался ходьбой, тем больше находил в ней преимуществ. Ходить можно вблизи дома, в любое удобное время. Ходьба не требует дополнительного времени, специальной подготовки и одежды.

К концу первого года занятий я уже мог преодолевать быстрым шагом несколько километров. Благотворное влияние ходьбы на мое здоровье оказалось настолько ощутимым, что я по разрешению врачей вновь устроился на работу.

Стал проходить часть пути до работы и обратно пешком, во время обеденного перерыва выходил на прогулку и взял за правило через каждый час проходить быстрым шагом по всем коридорам нашего многоэтажного учреждения. Постепенно отказался от лифта. Выработал для себя критерий: поднялся на десятый этаж без остановок, не сбив дыхание, значит, все в порядке.

На бегу себя берегу

Первый год дал мне многое, и прежде всего - веру в свои силы. Однако болезни еще не были окончательно

Доктор

Недаром лечился отваром

Было дело: свалили меня головные боли. Сначала приступы с минуту длились, а потом уж и времени счет потерял. **Оказалось, тройничный нерв воспалился.** Таблетки боль часа на два унимали, затем - снова мучения.

Тогда я решил попить отвар корней кровохлебки, не помню уж, кто и надоумил. И через полторы недели забыл о боли! **А готовил лекарство так:** ст. л. измельченных корней заливал стаканом воды, полчаса кипятил, процеживал и пил по ст. л. трижды в день.

В.А Курганов, Саратовская обл.

При бронхите траву заварите

Поехала я как-то на стажировку в Воронеж. Климат там чудесный: за полгода ни разу не чихнула, не кашлянула. А домой вернулась - обострился хронический бронхит. Два курса антибиотиков, внутривенные, ингаляции с прополисом и травами - ничего не помогало.

И тут случайно повстречала приятельницу. Видит та, что лица на мне нет. Приглашает домой: травы какой-то особой дать. Я - отнекиваться: мол, каких уж трав за три месяца не испробовала! И взяла-то зеленый пучок только из приличия. **А как ночью кашель душить начал, я эту травку и заварила. Выпила стакан ароматного - совсем не горького - напитка...** и не заметила, как уснула. Да так сладко спала! Утром допила остатки настоя и снова в постель: потерянные силы восстанавливать. А вечером пошла к приятельнице узнать, как чудодейственная травка называется, да еще немного попросить. А она мне историю поведала.

Был у них в роду прапрадед Егор. Сложения богатырского, а добытчик - такого поискать: рыбачил, в тайге белку да соболя промышлял. **Да только однажды провалился под лед, застудился шибко и стал чахнуть на глазах.** А как зацвели луга, почуял он час свой смертный, попросил последний раз вынести его за деревню - попрощаться с родной околицей. Лежит он на теплой земле-матушке. Кругом травы колосятся. Сколько их здесь... Неужто для него травы лечебной Господь не создал? Протянул руку, сорвал пучок - и ну жевать. **А стебли мягкие, душистые, на вкус сладковатые и медом пахнут.** Как уснул впервые за много дней - не помнит. Проспал Егор целые сутки, очнулся от сильного голода на своей лежанке. И сыновьям: «Там, где лежал, по правую руку трава сорвана. В ней мое спасение». **А поднял Егора со смертного одра подмаренник настоящий. В народе его кашкой зовут.**

Подмаренник

Эта неприметная, с ярко-желтыми цветочками травка еще не раз помогала мне от хворобы избавиться.

Г.В. Быкова, г. Благовещенск

Муравей, спаси живей!

После войны лекарств практически не было и люди лечились, как могли. И вот сохранился у меня такой рецепт - когда-то он тете помог от **варикозного расширения вен.**

Набрала она половину 700-граммовой банки лесных муравьев, залила водой до краев, вылила все в кастрюльку и поставила варить минут на 20 - 25. То есть до тех пор, пока содержимого пол-литра не осталось. Затем тетя растолкла муравьев, залила 0,5 л медицинского спирта, дала настояться две недели. Процедила и стала этой смесью каждый день смазывать ноги. Лучше всяких лекарств помогло!

Да, и еще: собирать муравьев нужно с 20 мая по 25 июня, не раньше и не позже.

Н.Д. Морева, Тульская обл.

Против шпор - свой террор

Года 4 назад меня начала мучить пяточная шпора. И косточка у большого пальца стала побаливать. А у меня с детства ноги холодные, не знаю уж почему. Не могу уснуть, пока не потру ступню о ступню. Косточка после такого массажа краснеет и ужасно болит. Да и увеличиваться стала. Спросила у знакомой, что она делала, когда косточки выпирали. «Мучилась, - говорит, - а потом, когда увеличились, и болеть перестали. Зато обувь теперь не могу подобрать».

Столько я книг, газет перечитала, но ничего путного не нашла. А как-то раз сорвала одуванчик - из стебелька молочко белое течет. Думаю, дай-ка я этот стебелек приложу к пятке и косточке. Сделала компресс, надела шерстяной носок и легла. Три раза такой компресс делала на ночь. А больше никакой боли не было.

Г.И. Шулаева, Коми

Но не старый дед

побеждены, поэтому я решил подняться на следующую ступень и перейти к более эффективному средству - бегу. Переход получился сам собой: когда ходил уже достаточно быстро, со скоростью примерно 5 - 6 км в час, невольно стало возникать желание немного пробежать, что я и стал делать. Затем длину и число пробежек начал увеличивать и к концу второго года полностью перешел на медленный бег. Позднее понял причину такого сравнительно легкого перехода: бежать с той же скоростью оказалось гораздо легче, чем идти. Ходьбой же занимался днем.

В моем представлении ходьба плюс бег - прекрасный, удобный во многих отношениях и весьма эффективный оздоровительный тандем. Встречаясь с его почитателями, я окончательно убедился, что это самый простой и самый лучший способ восстановления здоровья, поскольку хорош еще и как закаливающее средство. Ведь бегаешь и ходишь всегда легко одетым.

Второй год моей работы по восстановлению здоровья был годом окончательной победы над болезнями. Кроме утреннего бега до 5 км и быстрой ходьбы в течение 1,5 - 2 часов я выполняю физические упражнения для позвоночника, шеи и суставов, а также комплекс упражнений для профилактики заболевания предстательной железы. Летом плаваю, катаюсь на лыжах и коньках, занимаюсь аутотренингом.

Победив болезни, я проработал еще 20 лет при полном рабочем дне. Мне исполнилось 70 лет, но я чувствую себя гораздо лучше, чем четверть века назад.

Тимур Байдаков, Альманах «ФиС»

Школа оздоровления

В журнале «Будь здоров!» была опубликована статья американского пульмонолога. Надеемся, что его рекомендации вам помогут.

Если одышка - признак заболевания, то каковы причины ее появления? Оказывается, их немало. Чаще всего диспноэ возникает из-за болезней легких. К ним относятся хронический бронхит, эмфизема легких и астма.

У голубы трубочкой губы

При хронических легочных заболеваниях отработанный воздух не полностью выходит из альвеол. В легких после выдоха остается больше воздуха, чем полагается, и при вдохе в них не попадает нужное количество свежего.

Есть эффективная методика дыхания через вытянутые трубочкой губы. Сделайте вдох через нос с закрытым ртом. **Напрягите мышцы живота и втяните его внутрь, поджимая нижние доли легких. Потом выдохните через рот, сложив губы трубочкой. Выдох должен быть по крайней мере в два раза длиннее, чем вдох, но ни в коем случае не выдыхайте через силу - никаких неприятных ощущений быть не должно.**

Дыхание через сложенные трубочкой губы - основной метод, который используется во всех дыхательных упражнениях для больных с одышкой. Дышите так и когда приходится работать, и когда дыхание становится затрудненным. Насвистывайте, когда работаете.

И живот не подведет

Если одышка сильная, то к дыханию через вытянутые трубочкой губы надо добавить дыхание животом. Это упражнение хорошо укрепляет диафрагму. Выполняют же его так. **Лягте, положите одну руку на живот у низа грудины, чтобы почувствовать движение диафрагмы, а другую на среднюю часть грудной клетки, чтобы почувствовать движение грудной клетки и мышц плечевого пояса. Медленно сделайте выдох через сложенные трубочкой губы, втягивая живот. Так же медленно вдохните через нос, надувая живот. Рука на животе должна двигаться гораздо более ощутимо, чем рука, лежащая на грудной клетке.**

Еще одно полезное упражнение - дыхание нижними ребрами. Примите удобное положение сидя или стоя. Положите руки на нижние ребра по бокам грудной клетки. Медленно выдыхайте через сложенные трубочкой губы, втягивая живот, и сжимайте руками грудную клетку. Вдохните медленно через нос. Почувствуйте руками, как расширяется грудная клетка и опускается живот. Отдохните.

Делайте упражнения, пока полностью их не освоите. Тренироваться надо часто, по нескольку раз в день, для того, чтобы укрепить мышцы и научиться согласовывать их движения. Обязательно отдыхайте после каждых пяти глубоких вдохов, иначе у вас может закружиться голова.

Прогнав одышку,

Дыхание через сложенные трубочкой губы - это первое, что нужно сделать для удаления остаточного воздуха из легких, согласно нашей методике правильного дыхания. А диафрагмальное дыхание, которое должно стать у больного обычным типом дыхания, поможет значительно уменьшить одышку.

Если не лентяй, кашлем управляй!

А теперь я познакомлю вас с очень полезной техникой управляемого кашля.

Кашель - естественный способ удаления чужеродных веществ из бронхов и легких. У больных с хроническими легочными заболеваниями в бронхах всегда находится избыточная слизь. Для того чтобы сберечь энергию и уменьшить расход кислорода, необходимо научиться правильно откашливать мокроту.

После спокойного выдоха через губы, сложенные трубочкой, сделайте медленный глубокий вдох животом (диафрагмальное дыхание). Задержите дыхание на несколько секунд. Сделайте два резких кашлевых движения, слегка приоткрыв рот. Первый кашлевой толчок отделит мокроту от стенок бронхов, а второй продвинет ее к выходу.

Снова задержите дыхание на несколько секунд. Спокойно и неглубоко вдохните. Глубокий вдох после откашливания может вызвать уже неконтролируемый, рефлекторный приступ кашля или загнать мокроту в легкие еще глубже. Отдохните. Затем сделайте медленный глубокий вдох, используя диафрагмальное дыхание.

Откашливать мокроту будет легче, если перед дыхательными упражнениями сделать ингаляцию применяемыми вами препаратами или просто выпить глоток воды. Технику управляемого кашля лучше осваивать сидя, слегка наклонив голову. При эффективном управляемом кашле слышится глухой звук.

Если есть необходимость продолжать откашливать мокроту, повторите все этапы сначала.

Теперь не буду ждать простуду

Я очень часто болела простудными заболеваниями - кашель, двухнедельный насморк, шепот вместо полного голоса... Со временем стала появляться одышка и сильные хрипы в груди и горле. Бывало, стоит 5 - 10 шагов сделать, сразу дышать становится трудно, сердце сильно стучит и в голове «бухает». Хоть ложись и помирай.

Но как-то встретила старую знакомую, та посмотрела на меня, пожалела и уговорила народными средствами полечиться. **Пропустила я 10 головок (не долек!) чеснока через мясорубку, выжала сок 10 лимонов - полулитра получилось - и смешала все с литром меда. Оставила на неделю в закрытой банке, только взбалтывать эту смесь не забывала. Пила потом по 4 чайные ложки один раз в день - по утрам натощак за 15-20 минут до еды.** Медленно пила, не торопилась. Два месяца лечилась, а остатки состава вот уже два года в холодильнике храню, но, слава Богу, не требуется он!

Л.Ф. Гурьянова, Саратовская обл.

И лечение, и объедение

Моей маме 57 лет. Год назад ее сильно мучила одышка. Вылечилась она вот таким простым и вкусным лекарством. **Несколько лимонов мелко покрошила вместе с кожурой, залила медом, перемешала и положила в банку.** Хранила смесь в холодильнике. Ела по ч.л. три раза в день.

С.Б. Цыгулева, Пермская обл.

Любому впрок молоко да чеснок

Помню, лечила я женщину с пневмонией. Слабость, одышка ее мучили, температуру никак сбить не могли. Все перепробовали, а в легких хлюпает и хлюпает. Она в результате послеродового осложнения приняла много разных антибиотиков. Ну, думаю, наверняка тут без кандидамикоза (грибков) не обошлось. Антибиотики-то как раз к таким последствиям и приводят, бездумное их применение и дисбактериоз провоцирует, и иммунную систему губит. Прописала я Марии... **молоко с чесноком. Она зубчик растирала, разводила в 100 г и три раза в день смесь принимала.** Пять дней пьет - потом такой же перерыв делает.

Три таких курса Мария провела - и

Хожу вприпрыжку

Свое дыхание планируй заранее

Чтобы уменьшить одышку всем больным, в том числе и сердечникам, нужно запомнить **правила грамотной техники дыхания.**

1. На вдохе должна работать диафрагма, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены.

2. Выдох нужно делать через губы, сложенные трубочкой, втягивая живот и тем самым поднимая диафрагму.

3. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

4. Любую физическую работу надо начинать с выдоха через сомкнутые губы, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха.

5. Вдох необходимо делать, когда грудная клетка расправлена, а выдох - когда грудная клетка и живот сдавлены.

Убедишься ты - легкие чисты

Люди, страдающие одышкой, часто избегают физических нагрузок, и напрасно. Перед тем как выполнять упражнения, надо быть уверенным, что легкие чистые настолько, насколько это возможно. От мокроты бронхи очищаются по методикам, описанным выше, при выполнении самих упражнений надо сочетать выдох через сомкнутые трубочкой губы с дыханием животом. **Вот несколько полезных упражнений.**

1. Сидя, ноги свободно расставлены, руки расслаблены. Поднимите плечи вверх и напрягите мышцы изо всех сил. Расслабьтесь и отдохните. Повторять до 10 раз.

2. Сидя и стоя, кисти рук приложить к плечам. Выполнять круговые движения локтями вперед, вверх, назад и вниз. Повторять до 10 раз.

3. Сидя, наклоните голову вперед и медленно перекатите ее от одного плеча к другому. Не выгибайте шею и не запрокидывайте голову. Повторять несколько раз.

4. Сидя или стоя, руки расслаблены. Выполните круговое движение левым плечом, затем правым. После этого двумя плечами вместе. Повторять до 10 раз каждым плечом и двумя плечами вместе.

Способ неплох делать вдох

Больные с одышкой вынуждены делать вдох активно, выталкивая воздух из легких. Сильные мышцы брюшного пресса помогают в этом, сжимая грудную клетку и оттягивая нижние ребра книзу. **Мышцы живота можно укрепить с помощью специальных упражнений.** В результате более эффективным становится диафрагмальное дыхание, лучше откашливается мокрота, а также усиливается мышечная поддержка спины.

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Во время выдоха напрягите мышцы живота и поднимайте таз до тех пор, пока спина не перестанет касаться пола. Затем вернитесь в исходное положение.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки скрещены на груди. Во время выдоха поднимайте голову и плечи, одновременно наклоняя голову так, чтобы подбородок прижался к грудине. Во время вдоха вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

3. Исходное положение - то же. На выдохе подтяните левое колено к туловищу и прижмите поясницу к полу. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой, а затем обеими вместе.

Просит каркас подвижности запас

У людей, страдающих хроническими заболеваниями легких, снижается подвижность грудной клетки, особенно нижних ребер. **Подвижность реберного каркаса можно увеличить с помощью простых упражнений.** Это позволит лучше вентилировать нижние отделы легких.

1. Сидя на стуле, спина прямая, стопы прижаты к полу, плечи расслаблены, руки свободно лежат на коленях. Во время выдоха животом уроните голову на грудь и медленно опускайте туловище вперед к коленям, спина при этом округляется. Во время вдоха медленно возвращайтесь в исходное положение. Поднимая сначала нижнюю часть туловища, затем среднюю и верхнюю, прижмитесь к спинке стула. Повторять 10 раз.

2. Исходное положение - то же. Во время выдоха наклоните голову и плечи влево, руки положите на нижние ребра. Во время вдоха вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону. Повторять 10 раз.

3. Сидя, ноги слегка расставлены, руки с гантелями опущены вниз. Во время вдоха разведите руки в стороны, затем соедините их перед собой. Во время выдоха вновь разведите руки в стороны и опустите вниз. Дыхание - диафрагмальное, выдох через вытянутые в трубочку губы.

«Полезно вам»

ожила. Пришла ко мне румяная, жизнерадостная, ни одышки, ни температуры.

Я потом не единожды этот состав при лечении астмы, бронхитов разных назначала. Да и наружно при молочнице (даже у детей) его применяла. И всегда успешно.

Ф.Е. Мальцева, целительница, методист по Бутейко, Удмуртия

«Десерт» для сердца моего

Года два назад Алле Бойцовой поставили в диагноз: стенокардия. К тому времени сердечные боли, одышка, аритмия для нее стали делом обычным. И вот как-то в душном автобусе, когда она лихорадочно искала в сумочке валидол, одна старушка посоветовала: "Ты, доченька, не трави свой организм химией, а сама приготовь лекарство для своего сердечка. **Возьми 2 лимона прямо с кожурой, по стакану - грецких орехов, изюма, кураги, чернослива. Сухофрукты слегка размочи в воде, а потом все это пропусти через мясорубку.** Затем добавь стакан меда, переложи в стеклянную банку и под плотной крышкой убери в холодильник.

Каждое утро натощак, за час до еды, съедай по десертной ложке этого лекарства. Как банка опустеет, так и выздоровеешь".

- Бабушка-то не обманула! - рассказывала Алла, передавая этот рецепт для моей невестки. - Когда лекарство в банке кончилось, я уж почти поправилась. Но для профилактики через полгода решила повторить лечение. Тем более что оно просто удовольствие! На свое сердце я уже давно не жалуюсь, и одышка прошла!

В. Александров

Посидим поохаем...

Нет житья со склерозом

Мне сорок лет. Десять из них страдаю рассеянным склерозом. Постоянная общая слабость, головокружения, на правый глаз плохо вижу. Левая рука и обе ноги не слушаются. Ходить по комнате очень трудно. Люди добрые, кто знает, как облегчить мое существование, подскажите, ради Бога.

Сергей Валерьевич Лютиков,
307540, Курская обл.,
Хомутовский р-н, пос. Хомутовка,
ул. П. Ильича, д. 86

Хочу с грыжей справиться

Врачи признали у меня (мне 44 года) грыжу пищевода. Добрые люди, помогите, пожалуйста, справиться с этой болячкой.

Александр Полежаев,
692900, Приморский кр.,
г. Находка,
ул. Бокситогорская, д. 47, кв. 65

Опухают суставы

Вот уже 6 лет я страдаю сахарным диабетом и псориатическим артритом. Сильно болят и опухают суставы рук и ног. Противоопухолевые и противовоспалительные препараты не помогают. Может, кому-то удалось справиться с этими болезнями? Напишите мне, посоветуйте народные средства.

Зинаида Владимировна Кудрявцева,
613470, Кировская обл.,
п. Нема, пер. Набережный, д. 20

Замучил цистит

Началось все с 13 лет. Десять лет мучаюсь, но никуда не обращалась. Как заболит, выпью таблетку - полегчает. А вот сейчас болезнь все чаще дает о себе знать. Сходила в больницу - хронический цистит. Выписали кучу лекарств, но они все дорогие. Пила отвар толокнянки, кукурузных рыльцев, створок фасоли, но это только приостанавливает боли. Помогите мне, ради Бога.

Юлия Жиганова,
413955, Саратовская обл.,
Ивантеевский р-н,
ст. Тополек

Мне бы дрожь унять

После перенесенного гриппа у меня начались приступы паники, сменившиеся легким беспокойством. И вот уже 1,5 года меня постоянно мучает внутренняя дрожь. Прием сильнодействующих успокоительных препаратов облегчения не принес. У меня вегетососудистая дистония. Может быть, причина именно в этом? Айболитовцы, посоветуйте, как унять внутреннюю дрожь!

Васильева Светлана,
164500, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. К. Маркса, д. 38/95, кв. 19

Стянуло пальцы

Брат у меня много лет проработал на авиазаводе. Сейчас, в 67 лет, он страдает от вибрации пальцев, к тому же по 3 пальца на руках стянуто. Поэтому и делать ничего не может. А невестка тоже много лет на этом заводе проработала, пальцы пока у нее не стягивает, но руки уже сильно болят. Помогите советом, айболитовцы!

Виктория Дмитриевна Рычкова,
665470, Иркутская обл.,
г. Усолье-Сибирское,
пр. Комсомольский, д. 69, кв. 7

Страдаю - отекаю

Я страдаю гипертонией II степени, отекают ноги (особенно левая) и живот. Принимаю сильные мочегонные средства, но помогают они мало. Все время хочется пить. Мне 63 года, я пенсионерка. Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от отеков.

Л.А. Лебедева,
152903, Ярославская обл.,
г. Рыбинск,
ул. Чайкиной, д. 6а, кв. 22

Тает прямо на глазах...

Умоляю, помогите моему папе! У него рак легкого и гортани. Очень сильные боли в бедре и колене, даже поворачиваться сам не может, не встает и ничего не ест! Тает прямо на глазах. Можно ли спасти его? Буду очень благодарна всем, кто откликнется на мою беду. Оплачу все расходы.

Вера Николаевна Лебедева,
Карелия, Олонецкий р-н,
пос. Нурмойла, ул. Песочная,
д. 3, кв. 2.
Или: Алена Ефимовна
Мерзлякова, 141280,
Московская обл., г. Ивантеевка,
пр. Маяковского, д. 7, кв. 23

Операцию мне не выдержать

Помогите, пожалуйста, вылечить кисту почки. Я уже в возрасте, и сердце не очень - боюсь, не выдержу операции. Может, какие-то травы помогут рассосать кисту?

Елизавета Афанасьевна
Левчук,
168077, Коми,
Усть-Куланский р-н, с. Дон

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru**

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св.ПИ №77-9101** от 31.05.2001г.

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **455** Тираж **453.377** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - четверг - 16.00, фактически - четверг - 16.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28 66
Отдел реализации: (8184) 55-16 48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55-08 68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184)52 98-35

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Отв. секретарь **Солодка О.Г.**
Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мишин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Г., Овсянникова М.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Гуйская Е.В., Клепиковский А.И., Иванова Т.Ю., Голубина Н.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Айболит!

№24(360)
июнь 2002 г.

www.aibolit.arh.ru

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

✹ Куда я без груши, моей дорогуши!

✹ Дайте срок - уйдет грибок

✹ Всем светом за советом ..... 2 - 3

Сам себе доктор

✹ Вишневое вино - полезное оно

✹ Красоту сама наведу

✹ Черви дождевые - лекари удалые ..... 4 - 5

Все секреты из газет

✹ Вот, попробуйте компот

✹ Чистим зубы веткой дуба

✹ Не тревожат боле в суставах боли ... 6 - 7

Посидим поохаем...

✹ Мне и мужу совет нужен 8

Читайте в «Дюймовочке» №24(31)

✦ **Справиться сумеем - лихорадку одолеем:** Есть мнение: провести лечение; Если пух не выносишь на дух

✦ **Будут здоровы кожные покровы:** Из-за напасти не кушала сласти

✦ **Есть и такая проблема пищевая:** Волнуется мать: что ребенку дать? Как мне чирьи излечили

✦ **Аллерген взяли в плен:** Листок понюхайте чуток; Ты смотри в ко... Май, меня не ...

Рассада - кому что надо

Вышлю семена, рассаду и корень женьшеня, а также рекомендации по его выращиванию в средней полосе России.

Владимир Николаевич Чернышов,
153025, г. Иваново, ул. Гагарина, д. 17, кв. 9

Вам корни продам

Высылаю наложенным платежом корень сабельника (100 г - 50 руб.), марьин корень (100 г - 80 руб.), золотой корень (100 г - 150 руб.), левзею (100 г - 150 руб.), бадан (100 г - 100 руб.). В письмо вкладывайте конверт с о/а.

Андрей Сергеевич Сюртомов,
427390, Удмуртия, Сюмсинский р-н, с. Кильмезь, ул. Поселковая, д. 20/2

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 73 и 84) на второе полугодие 2002 г. продолжается помесячная подписка на газеты:

✦ **«Ай, болит!»** - индекс **34259**;

✦ **спецвыпуск** «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**;

✦ **комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**;

✦ **«Живица»** - индекс **27807**;

✦ **«Дюймовочка»** - индекс **45753**.

Газету жду с нетерпением

Спешу выразить искреннюю благодарность. Я подписалась на "Ай, болит!" два года назад и жду с нетерпением каждый номер вроде бы маленькой, но такой полезной газеты. И ведь чудо какое-то! Только собираюсь написать о своей проблеме, как уже в следующем номере ответы на все мои вопросы.

«Ай, болит!» соединил меня с прекрасными травниками. Хочу поблагодарить всех, кто откликнулся на мои просьбы: Олефиренко Валентину Михайловну из г. Майкопа, Зорина Ивана Филипповича из г. Лесосибирска, Земского Олега из г. Чудово, Поперелову Н.И. из г. Советска, Тюменцева Владимира Васильевича из г. Иркутска. Желаю всем здоровья, счастья, радости и благополучия, а газете - процветания. Пусть Господь хранит вас!

О. Ермакова,
Саратовская обл.

Почему лечимся ядовитым морозником?

Обращаюсь к айболитовцам с просьбой - расскажите, пожалуйста, о морознике кавказском. Я сама им лечилась, а потом наткнулась в газете на заметку: очень опасен он - ядовит, пишут. Что же делать? И почему его так рекламируют? Чем же мне тогда вылечить кистозную мастопатию?

Любовь Алексеевна Тарасова,
413090, Саратовская обл., г. Маркс, пр. Строителей, д. 26, кв. 41

От редакции:

Любовь Алексеевна, 26 июня выйдет спецвыпуск «Ай, болита!» под названием «Как лечиться и не отравиться». Почитайте его и узнаете о морознике и других ядовитых, но в то же время лекарственных растениях. Мы надеемся, что Вы найдете всю нужную для себя информацию.

Здравствуй,

Куда я без груши, моей дорогуши!

Совершенно случайно у соседки на столе увидела вашу газету. Полистала - понравилась, сразу пошла и выписала. А теперь вот решила написать о топинамбуре (земляной груше) - мало ли кому пригодится.

20 лет назад появилась у меня **гипертония**, давление подскакивало до 240/120. Чуть позже еще отложение солей началось, но, несмотря на свои болячки, потихоньку копалась в огороде.

В нескольких километрах от нас другая деревня, так вот оттуда привезла мне знакомая три клубня **топинамбура**. Честно говоря, просто так его посадила - а вот ведь пригодился! Начала с того, что стала резать сырые клубни в салаты, затем варить их, жарить, даже на зиму насушила. Потом решила принимать ванны с отваром из стеблей и листьев. После трех ванн ушли боли из коленных суставов, а еще после двух смогла быстрее ходить. Позвоночник вообще как новенький стал. А примерно через год после регулярного употребления земляной груши нормализовалось давление - 140/80.

Как же лечиться земляной грушей? **Сделайте салат: плоды, листья и молодые побеги промойте, нарежьте, заправьте подсолнечным маслом. Или просто добавьте их в любой другой. Ешьте сырые клубни - по 1 - 4 штуки натощак. Из свежих или сушеных клубней сварите компот: на 1,2 литра воды - 4 свежих клубня (варите 10 - 15 минут) или 4 столовые ложки сушеных (варите час). Компотик этот пейте по литру в день 2 - 3 раза в неделю. Если нет диабета, можно добавлять мед или сахар по вкусу.**

Искренне советую: попробуйте! И скоро почувствуете себя совсем другим человеком!

С.Н. Колинчуга, Приморский кр.

Крапивой молодой желудок успокой

От язвы желудка, повышенной кислотности, изжоги я избавилась с помощью крапивы.

Рвала ее с апреля до середины июля. Трехлитровую банку наполовину заполняла, доливала горячей кипяченой воды и ставила на водяную баню - в таз с теплой водой минут на 40 - 60, на небольшой огонь. Как остынет - отливала литр, а остальное в прохладном месте держала.

Пила снадобье по стакану трижды в день перед едой. Целый год так лечилась. Одну банку выпью, другая уж готова. На зиму крапивы впрок насушила.

Так не только желудок, но и кишечник себе подлечила.

Г.П. Доронина, г. Алексин

Спозаранку ешь сметанку

Хотела бы через газету ответить Елене Андреевой из Хабаровской области.

Елена, при **вегетососудистой дистонии** больше бывайте на свежем воздухе, каждое утро съедайте стакан сметаны с сахаром или выпивайте стакан яблочного сока. Обязателен ежедневный массаж воротниковой зоны.

А летом, когда тяжело, нарвите молодых лопухов, обрежьте стебельки, окуните листочки в теплую воду и зеленой стороной приложите к голове. Полностью всю голову укутайте лопухами. Сверху обвяжите тонкой клеенкой, платком и ложитесь отдыхать.

Все эти средства испытаны и отлично помогают, если только у Вас нет к ним противопоказаний.

Н.Н. Орлова, Удмуртия

Заметил: поможет пепел

Рецепт лечения **мокнущих болячек и язвочек на губах** я знал давно и, на удивление, ни разу не встречал его в газете. А тут прочитал просьбу О.Д. Замковой из Саратовской области, у которой как раз такая проблема. Опишу, попробуйте - может, подойдет.

Возьмите сигареты любой марки (лучше с фильтром) и выкурите одну. Если у Вас нет этой дурной привычки, попросите выкурить кого-нибудь из знакомых. **Пепел нужно стряхивать в баночку. Подождите, пока остынет, и «припудрите» им больное место.** Наносите и дальше - с небольшим интервалом. Будет немного саднить, но уж потерпите - здоровье ведь дороже.

В.Г. Каретников, г. Оренбург

Здравствуй, доктор Айболит!

Всем светом

Я в аптеке, кроме активированного угля, ничего не беру. Лечусь по советам «Ай, болита!» и «Живицы». Денег на них не жалею. Даже когда до пенсии совсем мало осталось, газеты все равно покупаю.

Раньше я работала в санатории, в кабинете физиотерапии. Любила оформлять альбомы по лечению травами, проводила беседы с шахтерами. Но в ваших газетах - клад знаний новых. Кто спросит о лечении (а так часто бывает - знают, что я фельдшер со стажем), даю советы из газеток, рекомендую их покупать, подсовываю незаметно сыну и внучке - пусть читают.

От боли зубной и головной

Мы вот воду из-под крана не пьем уже три года - травки завариваем. Каждый раз разные. Ванну принимаем тоже с травами. Летом и весной назапасаем их, за зиму выпьем, измоем. Утром (опять же в газете вычитала) массирую голову, натираю уши, кручу головой туда-сюда, прыгаю как можно выше, раз 20 приседаю. **От таких упражнений голова не болит, давление снижается, позвоночник и ноги крепнут.**

Пью отвар картофельных и луковых очисток (сын называет это «бурдой»). Чеснок, лимон, яблоки, свекла всегда на столе. **Заболят глаза, зубы** - яйцо горячее, картошку горячую покатаю (все - по вашим советам). **Живот, кишечник забеспокоят** - глины белой ложку возьму да мумие щепоточку добавлю, водой разведу и приму.

Или вот руку летом сломала. Чтоб срослась скорее, пила мумие с мелом пищевым, так через месяц гипс сняли. Стала рука неметь, противно в пальцах - нашла две чекушки желчи старой. На ночь намазала, собачий колючий носок на руку надела, а сверху целлофаном укутала. За два месяца руку и поправила.

Как-то подрабатывала - носила корреспонденцию рекламную по магазинам да конторам. А она тяжелая - килограммов 12. Домой приходила - **спину, ноги тянет.** Так я ванны делала - хмель, березовые веники заваривала. Да натиралась меновазином, а сверху опять собачью шерсть на красной тряпке (у вас вычитала) прикладывала. Тепло укутывалась - и в постель. Через два дня все прошло. На суставы привя-

Доктор Айболит!

Дайте срок - уйдет грибок

Этот рецепт для тех, у кого грибок завелся на ногах, руках или других участках тела.

Есть в Саратове на горе, что Соколовой зовется, лекарство от этого самого грибка - **камешек круглый да длинный, величиной с палец.** Бабушка говорила, что это окаменевшие хвосты каких-то древних моллюсков. Что это на самом деле, молва умалчивает, поэтому верю бабушке на слово.

Берут такой камешек и острым ножом скоблят его, чтоб пудра получилась вроде талька. На ватку набирают порошок и «опудривают» чисто вымытые больные участки ног. Затем надевают чистые хлопчатобумажные носки и ложатся спать. (На руки можно варежки или перчатки надеть.) Каждый вечер так делают, и за неделю - самое большее за месяц - от болячки избавиться можно.

Кто пробовал такой способ лечения от грибка, знают, что он надежный.

Кому нужны эти окаменелые моллюски, пусть пишут мне. Деньги возьму только за дорогу (100 руб. - мне ведь за ними ехать придется) и за пересылку. Но лекарство того стоит. Могу выслать до килограмма и более. Так что присылайте заявку с указанием количества лекарства и точным и полным обратным адресом. И не забудьте вложить в письмо два конверта для связи со мной. Жду заявок. Не болейте!

Елена Викторовна Петрова,
413824, Саратовская обл., Балаковский р-н, с. Плеханы, ул. Полевая, д. 8

Жена - находчива она

Жена моя по подсказке одной бабушки мастопатию так вылечила. Пропустила через мясорубку свежие листья подорожника, смешала один к одному с медом. Хранила эту самодельную мазь в холодильнике и каждый день ставила с ней компрессы - на 3 - 4 часа. Состав перед процедурой не подогревала.

А.И. Коровкин, Иркутская обл.

Солевая повязка просто сказка

Виктор из Астрахани! При воспалении лимфоузлов помогают солевые повязки и глиняные аппликации.

Приготовьте солевой раствор (1:10) и подогрейте, чтоб рукам терпимо было. Намочите в нем сложенную вчетверо мягкую ткань (из льна или хлопка), отожмите и наложите на больное место. Сверху - сухое полотно (двухслойное) и фиксирующую повязку. Держите ее часов 8 - 10. Таких процедур сделайте не менее трех. Каждый раз ткань тщательно простирывайте.

После солевого курса переходите к лечению глиной. Разведите ее в теплой воде, сделайте лепешку, прилепите на больное место и зафиксируйте. Держите компресс часа 2, а через каждые 3 - 4 часа ставьте новый. Таких ап-пликаций желательно сделать тоже не менее трех.

От пьянства есть лекарство!

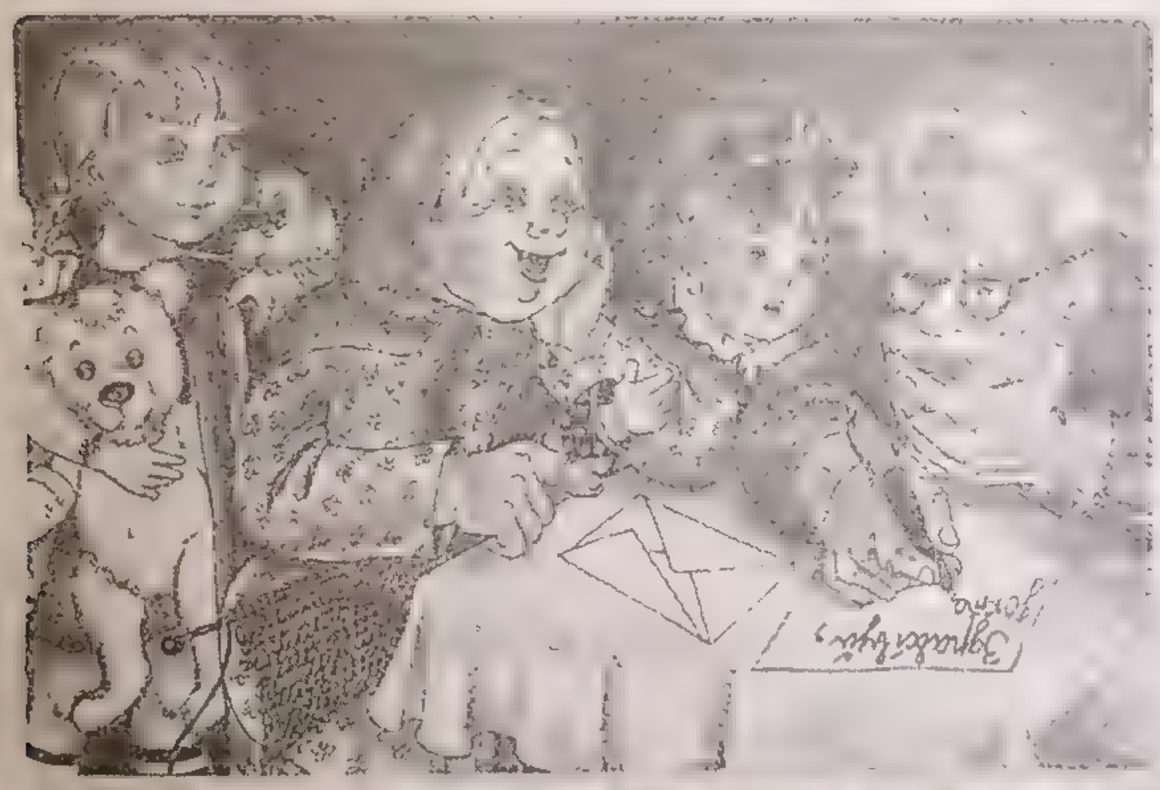
А.А. Беликов из Тамбовской области! Попробуйте полечить сына от пьянства вот таким сбором.

Зверобой (трава), полынь (трава), мята перечная (трава) - по 2 части; чабрец (трава), дягиль (корни), можжевельник (плоды) - по 1 части; тысячелистник (цвет) - 3 части.

Чайную ложку с верхом сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте 40 минут. Пусть сын пьет настой вместо чая по 3 - 4 стакана в день в течение 10 дней, не меньше. Потом дней 5 отдохнет - и курс повторите.

Во время лечения лучше перейти на вегетарианское питание. Вместо сахара употреблять мед. А в перерыв есть мед по ст. л. через каждые 2 часа.

А. Кетов, Вологодская обл.



За советом

Помогу - чем смогу

Меня спрашивают: счастлива ли я? Да! У меня есть руки, ноги, глаза, не дурнушка. Мама Василиса родила меня в первый день весны и назвала Катериной. Она умерла, когда мне был год. Я ежедневно поминаю ее в своих молитвах несколько раз в день, прошу помочь мне. Верю - она и помогает, и направляет. И я не хуже других. Держусь с вашей, айболитовцы, и Божьей помощью. В лес хожу, работаю в чужих садах - для души. Знаю, где растут травы разные. Что в аптеке делать? Да я сама насобираю. И здоровье будет.

Мы как-то с подружкой идем (обеим уж по 60 лет) - лужа на зеленой траве, теплая от солнца. Оглянулись - нет никого. Сели в нее, смеемся: ох, хорошо, полезно! На реке ищем ряску, на солнце настоянную. Ноги туда опустим - лечимся. **Красота! Хорошо жить! Радуйтесь!**

Для сердечного общения, советов, может, кто мне и напишет. Хорошо бы из Новокузнецка кто отозвался. Я умею массаж делать, помогу в саду, огороде, в доме. В общем, пишите:

654034, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 8825, Катерине.

зывала из-под шоколада и маргарина блестяшки. Ступни заболят - красный перец в собачий носок. И весь день прохожу.

От зубной да головной боли - плашечки из разных деревьев приготовила, осиновую кору. И сам сок осиновый хоть и горький, но полезный.

В ванну залезу и пока мокну - глину на лицо мажу. Развожу ее до густоты сметаны (и мочой, и майонезом, и квасом, и травяным настоем) и мажусь. **Бородавки** на стопой шее натираю чесноком, лучом. Смотрю телевизор и

Сам себе

Красоту сама наведу

Я не считала свою кожу проблемной, но регулярно - раза 3 - 4 в год - делала вот такие процедуры. **Мыла лицо с мылом и терла щеткой, потом тонким слоем наносила мазь «Клотримазол». Через 30 - 40 минут она высыхала и сжигала верхний слой кожи (это не больно!). Тогда я мазь снимала, она слезала свободно - так же, как сгоревшая на солнце кожа. После этого два дня лицо ничем не мазала и не трогала руками, только протирала 2 - 3 раза в день обыкновенным самогоном, настоянным на апельсиновых и лимонных корках. Потом в крем для нормальной кожи (в пластмассовой баночке) добавляла по половине чайной ложки оливкового масла, касторового, облепихового и алоэ (всего две чайные ложки).** И потом не меньше двух недель на ночь наносила эту смесь на лицо и шею. Кожа просто сияла!

Одновременно занималась грудью - не устраивал первый размер. **В аптеке покупала шишки хмеля, заливала столовую ложку стаканом воды и держала в термосе 6 - 8 часов, а пила 3 раза в день по полстакана перед едой.**

Помогли и физические упражнения:

1) сложить руки перед грудью (как при молитве) и давить на ладони по 5 секунд - 20 раз;

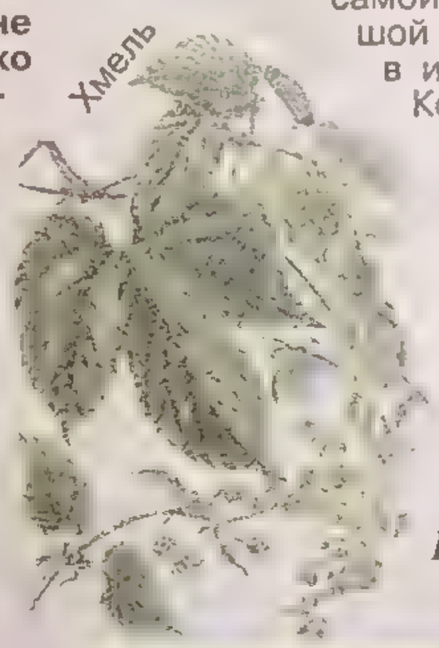
2) развести руки в стороны, поднимать руки вверх и опускать вниз, напрягая при этом мышцы груди и рук - 20 раз;

3) сжимать руками мяч перед грудью - 20 раз.

Затем по направлению от соска по спирали протереть грудь кусочком льда или замороженным соком огурца.

Делала каждый день упражнения - утром и вечером, постепенно увеличивая нагрузку. За полчаса до занятий ела пищу, богатую белками: мороженое, мясо, орехи или сою.

И последнее. Купила в киоске эротический журнал, вырезала картинку с самой красивой и большой грудью и повесила в изголовье кровати. Когда просыпалась и засыпала, внушала: «Моя грудь именно такая, она выглядит так, а не иначе. Она крупная, упругая, с нежной кожей». И добилась-таки результатов! Сейчас размер моей груди - 2,5!



Е.Н. Протопопова, г. Тула

Вишневое вино - полезное оно

Наш внук Витя - рыбак-любитель. Даже в прохладную погоду непрочь с удочкой посидеть. А однажды с рыбалки вернулся заболевшим. **Кашлял страшно, к утру еще мокрота стала выделяться. Из-за кашля даже грудь и живот болели. «Ну что? Лечить надо», - решила бабушка Галина и достала из погреба домашнее вино, из вишневого сока приготовленное.** В стакан вина добавила столовую ложку майского меда, перемешала все и в эмалированной посуде на медленном огне до кипения довела. Остыло вино градусов до 36 - 38, и стал пить его внучок-горемыка маленькими глоточками. А потом спать лег под теплое одеяло. Два раза потом повторили еще такое вкусное лечение - и поправился Витя.

А готовится вишневое вино очень просто. Бабушка Галина **собранные ягоды на 3 - 4 дня оставляет в эмалированном ведре. Их даже не моет - свой же сад! После дозревания засыпает в стеклянную посуду - бутыль, добавляет 3 кг сахарного песку и ведро чистой, чаще родниковой некипяченой воды. Бутыль закрывает пробкой со вставленным в нее резиновым шлангом для отхода газов, а конец его опускает в банку с водой. Бутыль периодически, дня так через 2 - 3, кладет набок и 2 - 3 минуты катает по полу - чтобы перемешать. Вино готово, когда станет прозрачным.**

Тогда переливает бабушка его в бутылки, закрывает пробками, заливает парафином и ставит на хранение в прохладное место.

Ф.Ф. Платонов, Чувашия

Сам себе доктор

Черви дождевые -

После института судьба забросила меня в г. Баган Новосибирской области. Долгое время искал комнату, и единственное, что удалось найти, - захудалый домик на окраине. Каково же было мое удивление, когда я узнал в хозяине дома известного сибирского целителя С.С. Шаталова. О его лечении дождевыми червями слышал много раз, а вот стать его пациентом пришлось впервые.

Эта «каша» - здоровье наше

Два года уже, как болит у меня поясница. Застудил ноги под осень, и на тебе - радикулит! Чем только не лечил: и мазями, и прогреваниями, а толку... Даже матушка-крапива оказалась бессильной! Пожаловался я на свою беду Червяку (так Степана Семеновича в Сибири прозвали).

- Что же ты сразу ко мне не обратился? - спросил целитель. - Уж сколько людей вылечил, да не все, видать, знают о лечебной силе червей. Я тебе помогу, а ты про этот способ в газету напиши. Может, еще кому пригодится...

Готовлю средство так. Собираю 25 красных дождевиков, промываю их и складываю в банку. Добавляю ст. л. сока редьки и ч. л. сливочного масла. Емкость плотно обматываю бумагой и оставляю на солнце, пока кашица не получится. Ею-то, родимой, и натираю больные места. Давай на себе попробуй...

Честно говоря, первые ощущения не из приятных: походило на легкое жжение. Зато после третьей процедуры у меня прошли не только боли, но и опухоль. И больше проклятый ревматизм не показывался!

Несколько дней - и нет камней

С того случая прошло лет пять. И вот снова пришлось свидеться с моим спасителем - у жены признали камни в мочевом пузыре. Врачи настаивали на операции, а я супругу в охапку - и к Степану Семеновичу.

Целитель встретил нас у калитки: «Здравствуйте, мои хорошие, проходите. Знаю, зачем пожаловали...» И точно: без расспросов о диагнозе стал лечить. Чуть больше недели мы пробыли у старика, и недуга - как не бывало! Все камни рассосались! Опять выручили нас

ДОКТОР

Лучше нет, чем картофеля цвет

Раньше ангина меня каждый месяц мучила. Все пробовала, что скажут врачи, друзья... В конце концов предложили удалить гланды. А я в это время случайно простой рецепт узнала: полоскать рот отваром сушеных картофельных цветков. Сделала 2 раза - и прощай, ангина!

И племянница моя этим средством горло вылечила.

Н.П. Любезнова, Тверская обл.

Вот так раз - боярышник спас!

У меня признавали стенокардию, сердечную недостаточность. Было даже предынфарктное состояние - я уж почти не вставала. А вылечилась боярышником.

15 поллитровых банок ягод промыла, в кипяток на 2 - 3 минуты бросила, а потом через сито протерла. Добавила в мякоть 5 поллитровых банок сахара, хорошенько перемешала и стала пить по ст. л. трижды в день до еды.

Косточки, кстати, от ягод не выбросила, а поварила недолго и выпила весь отвар, как компот.

И ведь сколько денег на лекарства до этого угробила - а толку? А боярышник помог - выздоровела.

А.Г. Глазунова, Саратовская обл.

Ах он какой - одну за другой!

Однажды у нас дома отмечали день рождения мужа. Все выпивают, а один не пьет. Говорит, уж больно с похмелья болеет. А видать, хочется. Пожалела я его: «Дам тебе травы, придешь вечером и сразу завари. Минут 15 настоится, и вместо заварки наливай и пей. И утром, как встанешь, опять попей - все хорошо будет». Он, конечно, обрадовался, стал пить одну за другой - мол, догнать ведь всех надо. Вот все стали расходиться, а я, как обещала, гостю дала лекарство от похмелья - положила в пакетик по щепотке иван-чая и мелиссы.

Утром, мы еще спали, он не прибежал - аж залетел. Я испугалась, думала, что случилось. А он - захлебываясь: «Я не болею, дай еще травы такой» - «Так вон у болота целое поле иван-чая растет. Нарви цветов, посуши - вот и все. А мелиссу у меня в огороде собери да кустик вырой, чтобы у себя посадить».

А еще с похмелья хорошо помогает китайский зеленый чай с сахаром и молоком, чайный гриб и кислое молоко - кипяченое и наквашенное. Угля активированного пачку вечером можно съесть. И в баньке пропариться - с потом выйдет все худое.

Е.В. Фадеева, Саратовская обл.

Чтоб с утра не болела голова

Нашла она рецепт лечения алкоголизма тимьяном ползучим (чабрецом). Правда, без надежды, но решила попробовать. Уговорила мужа, а он уже и сам себе был не рад, вот и согласился. 50 г чабреца она кипятила в полулитре воды 15 минут на небольшом огне. Настаивала 2 - 3 часа. Давала мужу по стакану 2 раза в день. И тут же он нюхал из другого стакана водку. Появлялась рвота, рези в желудке, пот, учащался пульс. Но вскоре эти явления прошли. Три недели лечила мужа подруга. И вот уже три года он спиртного в рот не берет! А чтобы не появлялась вновь тяга к нему, жена балует мужа сладеньким: чаем с медом, конфетами, вареньем. И супругу очень даже нравится.

Только подруга предупредила, что при больном сердце, печени или почках чабрец противопоказан. Так что поосторожнее с ним, как бы не было хуже.

В. Ловцова, г. Киров

Пей тимьян - не будешь пьян

Моя подруга двадцать лет мучилась с мужем-алкоголиком. Несколько раз кодировался, но, как заканчивался срок, пил еще больше, чем прежде. Как-то в одной книге вычитала она рецепт лечения алкоголизма тимьяном ползучим (чабрецом). Правда, без надежды, но решила попробовать. Уговорила мужа, а он уже и сам себе был не рад, вот и согласился. 50 г чабреца она кипятила в полулитре воды 15 минут на небольшом огне. Настаивала 2 - 3 часа. Давала мужу по стакану 2 раза в день. И тут же он нюхал из другого стакана водку. Появлялась рвота, рези в желудке, пот, учащался пульс. Но вскоре эти явления прошли. Три недели лечила мужа подруга. И вот уже три года он спиртного в рот не берет! А чтобы не появлялась вновь тяга к нему, жена балует мужа сладеньким: чаем с медом, конфетами, вареньем. И супругу очень даже нравится.

Только подруга предупредила, что при больном сердце, печени или почках чабрец противопоказан. Так что поосторожнее с ним, как бы не было хуже.

В. Ловцова, г. Киров

Сам себе доктор

лекари удалые

дождевые черви. Через день, по утрам (спустя час после завтрака), жена съедала одного такого «красавца» и запивала 100 г красного вина. По совету Червяка гасила отвращение: мысли должны быть только позитивными, а тело и душа настроены на выздоровление.

Вдобавок избавит от бородавок

В то время в доме Степана Семеновича жил пацаненок лет 7 - 8. Как оказалось, Егорку привезли сюда родители, чтобы избавить мальчика от зудящих бородавок на руках и ногах. И мы стали свидетелями исцеления.

Целитель промывал дождевого червя, высушивал его, расталкивал колотушкой и смешивал с небольшим количеством мучной пыли. И прикладывал эту смесь к болячкам. Поначалу мальчонка жаловался на легкое жжение, но потом привык и процедура сведения не вызывала у него неприятных ощущений. На пятый день бородавки потемнели, и вскоре кожа очистилась. Вот так.

Ю.В. Бессонов, Новосибирская обл.

Теперь не страдалец - вылечил палец

У моего свекра как-то заболел большой палец на ноге, загнивать начал. Как выяснилось, из-за «волоса». Врачи делали операцию, но помочь не смогли. Хорошо, добрые люди посоветовали набрать дождевых червей в железную банку и растопить их на огне, без воды. Этой-то жидкостью и смазывать больной палец. В первый раз свекру мазать было больно, но чем дольше мазал, тем легче ему было. Так и вылечился!

З.С. Лукина, Ленинградская обл.

Дело было - нерв защемило

Как-то у дружка моего, Сашки, заныло колено. Он, конечно, значения этому не придал, а вот родители взволновались: пора сенокоса, вдруг в страду сляжет? Отправили в больницу. Сашка пролечился у невропатолога дней 10 и забыл о своем недуге. Но спустя неделю боль снова дала о себе знать, да еще с большей силой. На счастье, соседка заметила, что он хромает: «Э, парень, да у тебя нерв защемило! **Накопай червей дождевых, промой хорошенько и выставь в стеклянной банке на солнце. Как они «растают», плесни спирта чуток - и все, готово снадобье.** Кстати, им же и герпес лечат». Брат Сашкин приволок из огорода четырех червей, сделали они мазь, колено натерли. И вскоре боли прекратились!

Теперь приятель дважды в год проводит профилактику от своей болячки - так, на всякий случай.

Михаил Пронько, Алтайский кр.

Лечит голову просто здорово

Этот метод болгарского целителя Петра Димкова отгоняет «лихие думы» и «прочищает мозги», снимает стресс, боли в голове и сердце, нормализует вегетативную нервную систему и обмен веществ, помогает при онкозаболеваниях.

Натрите на мелкой терке 1 - 1,5 кг (в зависимости от размера головы) очищенного от кожуры, глазков и зеленых пятен картофеля, залейте сырым молоком (50 - 75 г), дайте настояться полчаса. Тщательно отожмите и разложите равномерным слоем толщиной 0,5 - 1 см в мешочек из тонкой х/б ткани (чтобы он покрывал лобную, височную, теменную и затылочную части головы) и завяжите. Аккуратно наложите блин-мешочек на голову и обвяжите пуховым (можно толстым чистошерстяным) платком или наденьте шапку из натурального меха. Подержите час - лучше перед сном. Мыть голову до и после процедуры не нужно.

Курс лечения - 10 «шапочек» через день или два. Для профилактики - 4 курса в год во время смены времен года. А можно проводить процедуры и ежемесячно.

«Целитель плюс»

Чистим зубы веткой дуба

В глубокой древности люди не знали зубных щеток и паст, которые недостаточно гигиеничны и эффективны по сравнению с традиционными методами очищения полости рта.

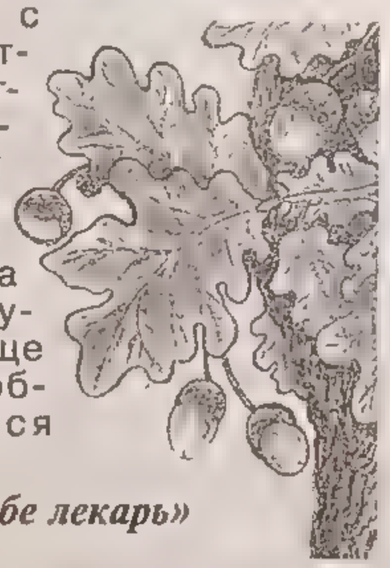
В Индии до сих пор популярно очищение зубов свежими веточками смоковницы. На территории России издавна чистили зубы веточками хвойных деревьев или дуба. В древесине этих растений содержатся многие необходимые минеральные соли и органические вещества, обеспечивающие обеззараживание полости рта и питание зубов.

Запаситесь подсушенными веточками длиной 15 - 20 см и толщиной 4 - 5 мм. Перед употреблением размачивайте их в воде.

Разжуйте один конец веточки, чтобы получилось что-то вроде маленькой метелочки. В процессе разжевывания в течение 3 минут уже произойдет очищение и укрепление зубов.

Начинайте очищение по оси зуба. Старайтесь при этом массировать десны. Нижние зубы нужно чистить снизу вверх, а верхние - наоборот. «Выметайте» зубы со стороны губ и со стороны языка, затем очищайте жевательные поверхности.

Старайтесь осторожно чистить внутренние стороны нижних резцов и верхних коренных зубов, потому что рядом с ними открываются протоки слюнных желез. На этих зубах чаще всего образуется налет.



«Сам себе лекарь»

По 50 грамм советую вам

В Древнем Египте строители пирамид, работающие под палящим солнцем, употребляли этот напиток, чтобы укрепить здоровье. Он витаминизирует организм, спасает от простуды, очищает кровеносные сосуды и несет долголетие. В нем содержатся два редких микроэлемента: **германий и кремний.**

Возьмите 4 спелых лимона с тонкой кожурой, выжмите сок в отдельный сосуд, а кожуру с перепонками пропустите через мясорубку. Очистите 3 головки чеснока и раздавите их до кашицы. Затем сок лимона и чеснока вместе со жмыхом перемешайте и залейте в эмалированной кастрюле 2-мя литрами охлажденной воды. Кастрюлю обвяжите марлей в 2 - 3 слоя и поставьте на 3 дня в холодильник. После настаивания процедите через 4 слоя марли, разлейте в двухлитровые бутылки, плотно закройте и храните их в холодильнике.

Принимают напиток по 50 г 4 раза в день за полчаса до еды в течение 5-ти дней, затем 10 дней - перерыв. После этого процедура повторяется снова. Курс - 5 месяцев, потом 2 месяца перерыв.

«Народный лекарь»

Не тревожат боле

Полиартрит, артроз, пяточная шпора, подагра, в просторечии называемые отложением солей, в действительности - воспаление суставов, нарушение протекающих в них обменных процессов, при которых требуется беспрекословное следование диете, основанной в первую очередь на резком ограничении соли.

Ты, гусятник, мне соратник

При таких заболеваниях не следует употреблять крепкие мясные и рыбные бульоны и субпродукты, а также щавель, салат, горох, бобы, фасоль. Если позволяет сердце, полезно почаще посещать сауну или парную баню, причем рекомендуется совмещать это с лечебным массажем и гимнастикой, приемом препаратов из трав.

Причины возникновения полиартрита различны. При обменном полиартрите **наиболее эффективен сбор из птичьего горца (он же спорыш, гусятник), листьев и ягод брусники, толокнянки (медвежьи ушки) в пропорции 2:1:2:1.** Траву тщательно перемешайте и заваривайте по столовой ложке стаканом кипятка. Принимайте по трети стакана 3 раза в день. Курс лечения - 9 недель.

Пусть зверобой следит за тобой

При инфекционных, аллергических (ревматических) формах хорош такой «букет»: **по чайной ложке корня девясила, корня солодки и цветков календулы.** Дольше всего варится корень девясила, который нужно залить стаканом кипятка и кипятить 4 минуты; остальные ингредиенты закладываются лишь на минуту. Остудив и процедив отвар, долейте в него кипяченой воды, чтобы общий объем после процеживания составлял стакан. Принимайте по трети стакана трижды в день.

Противовоспалительным действием обладает также настой зверобоя на соке подорожника - 100 г на литр - или соке алоэ - 100 г на пол-литра сока. В обоих случаях надо добавить к смеси 500 мл 10-процентного спирта (или водки, разведенной в соотношении 1:3). Курс лечения - 6 недель.

Если полиартрит аллергического происхождения, то добавьте в смесь череду, сок алоэ, подорожника, каланхоэ - по столовой ложке. Они же пригодны и в каче-

Вот, попробуйте компот

Сухие плоды содержат больше целебных веществ, поэтому есть их нужно в меру. Например, фиников можно съесть в день не более 4 - 6 штук. Сухофрукты перед употреблением лучше размачивать в холодной воде. Тогда через час или два, а иногда больше - это уже готовая еда. Но нужно тщательно жевать.

Компот из сухофруктов лучше делать так. Залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. А чтобы не пропал естественный аромат фруктов, вместо сахара добавьте мед.

Сухофрукты, очищенные от косточек и сердцевины, пропустите через мясорубку. Массу храните в холодильнике и ешьте по 1 - 2 ст. ложки перед сном для лучшей работы кишечника, смешав, например, с овсяными хлопьями, фруктовыми соками или запивая травяными чаями.

Перед употреблением сухофрукты тщательно мойте, так как при сушке они часто обрабатываются серой и химикатами.

Курага, урюк, кайса славятся высоким содержанием калия, органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100 - 150 г) прекрасно очищают кишечник. Так же действует и чернослив. Инжир очень полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сердцебиениях, бронхиальной астме, склонности к тромбозам, анемии.

При простуде, сухом кашле и коклюше 4 - 5 шт. инжира запарьте в стакане молока, потом разотрите. Пейте теплым по 1/2 стакана 2 - 4 раза в день.

Еще в древности высоко ценили способность изюма укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже подавлять гнев. Кишмиш особо ценится за высокое содержание калия. При кашле и бронхите йоги советуют 30 г изюма размачивать в воде 45 минут и есть с молоком по вечерам.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Избавься споро от запора

С вечера: развести чайную ложку меда в стакане кипяченой воды, намазать медом десять черносливин.

Завтрак: чернослив с медом, медовый напиток, стакан обезжиренного кефира.

Обед: вегетарианский суп, салат из капусты или отварной свеклы, сыр, несколько ломтиков зернового хлеба.

Перекусить: йогурт.

Ужин: отварная перловка, салат из яблока и банана с йогуртом.

«Худеем вместе»

Стресс и лишний вес

Французский психолог П. Бернтон считает, что дамы, страдающие от стрессов, быстрее набирают вес. Но есть несколько способов избавиться от депрессии:

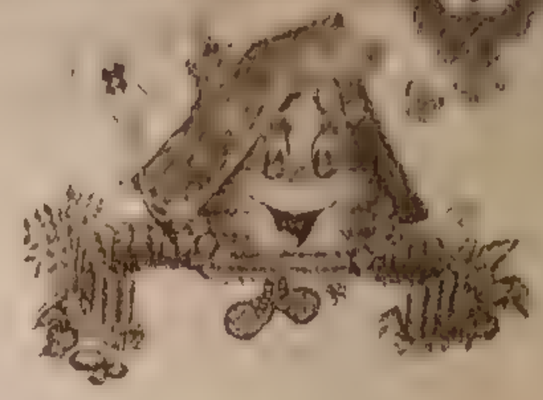
* когда нарастает напряжение, сделайте перерыв, совершите прогулку или ополосните лицо холодной водой;

* повесьте дома и на работе «спокойные» картины и, поглядывая на них, представляйте себя их участником;

* не держите напряжение в себе. Поделитесь переживаниями с мужем, другом или коллегой;

* разговаривайте по телефону стоя или прохаживаясь.

«Домашний доктор»



Брат мой кровный - сок морковный

Скандинавские медики дают любителям горячительных напитков простой, но действенный совет. Перед тем как отправиться на очередную вечеринку - выпейте стакан морковного сока. Содержащиеся в нем антиоксиданты надежно защитят слизистую желудка от воздействия алкоголя. Кстати, и утреннее похмелье не покажется тяжелым.

«Семейный доктор»

От насморка йод спасение принесет

В самом начале насморка, когда слизистая носоглотки воспалена, неприятно глотать и дышать, но отека еще нет, выпейте полстакана воды с 5 каплями йода. Если болезнь уже в полном разгаре, перед сном сделайте на пятках «йодную сетку», а на ночь наденьте шерстяные носки.

Для того чтобы остановить воспалительный процесс, 4 - 5 раз в день втягивайте носом такой раствор (и им же полощите рот): 4 ч. л. соли и 5 капель йода на стакан воды.

«Здоровый образ жизни»

Все секреты из газет

В суставах боли

стве примочек на суставы. Соком свежесобранного подорожника (лучше узколистного) можно смазывать больные места. При сильных, мучительных болях хорош компресс из листьев репейника, мать-и-мачехи или подорожника большого.

А вот сия эмульсия

Если у вас артроз, то помимо спорыша, брусники и толокнянки используйте в отварах цветы бузины - 2 чайные ложки - и по столовой ложке коры ивы и листьев ореха.

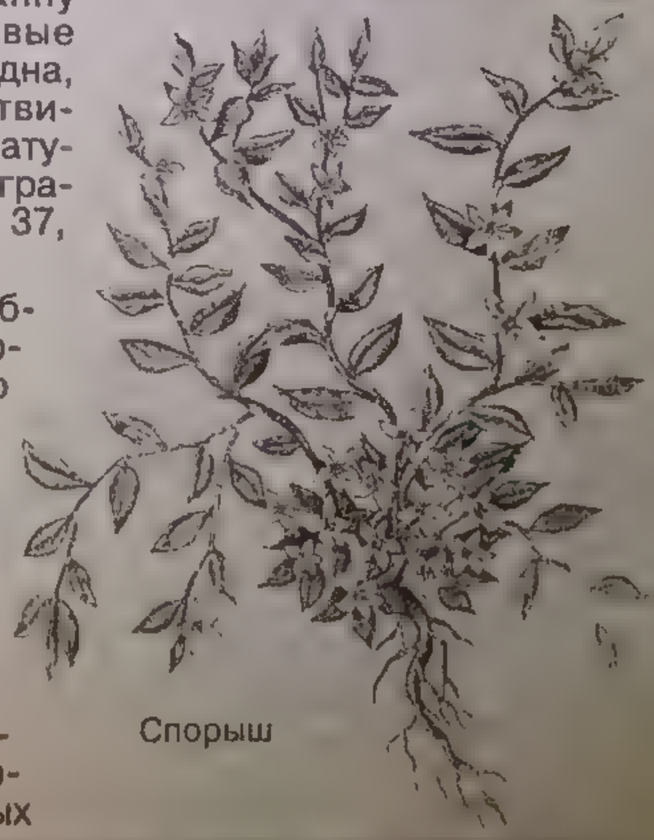
Этот сбор годится и для лечения остеохондроза, но в этом случае решающее значение имеет массаж: растирание и поглаживание суставов ладонями.

А вот рецепт приготовления эмульсии по Залманову: в бутыль объемом 750 мл - литр засыпьте 10 г измельченного детского мыла, залейте туда стакан горячей воды, стакан скипидара и 100 мл 1-процентного салицилового спирта. Перед употреблением эту смесь взболтайте до получения однородной сметанообразной эмульсии.

Местные ванны (отдельно для рук и ног) проводятся при довольно высокой концентрации эмульсии (по столовой ложке на ведро воды). На ванну требуется 2 - 3 столовые ложки, на полуванну - одна, в зависимости от чувствительности кожи. Температура воды для ванны - 36 градусов, для полуванны - 37, для местных ванн - 38.

Продолжительность общей ванны (если нет противопоказаний) - от 8 до 12 минут (с каждым сеансом продолжительность процедуры увеличивается на минуту), прием - через день. Продолжительность полуванн - от 8 до 15 минут, местных - от 15 до 20 минут. Курс лечения - 12 - 15 ванн. При сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваниях не забудьте получить разрешение у своего лечащего врача.

«Помоги себе сам»



Спорыш

Посидим поохаем...

Мне и мужу совет нужен

У моего мужа (ему 64 года) был инсульт. Он немного двигается, но правая рука совсем не работает. Да и с речью проблемы. А у меня жировики на лбу и на колене. Операции боюсь. Надеюсь, найдутся люди добрые, напишут нам, чем вылечиться, какие травы попить.

Надежда Михайловна Лукьяненко,
461201, Оренбургская обл.,
п. Новосергиевка,
пр. Калинина, д. 103

У папы склероз

У моего папы (ему 50 лет) рассеянный склероз. Клетки головного мозга постепенно высыхают, ноги почти не действуют, ухудшается зрение. Лечение в больнице не помогло. Сейчас папа пьет женьшень. Но стало побаливать сердечко. Очень рассчитываю на советы людей, знающих, как справиться с этой бедой.

Зулейха Гаджиева,
368001, Дагестан,
г. Хасавюрт,
ул. Кандауровская, д. 12

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru**

Какие травы пить, чтоб камни растворить?

У меня проблемы с печенью. Съем что-то не то - сразу слезятся глаза, веки опухают, краснеют и чешутся. УЗИ показало камни в желчном пузыре. Операция стоит дорого. А самим камням не выйти (они по 0,7 мм). Айболитовцы, посоветуйте, как избавиться от недуга травами.

Вера Александровна Новикова,
652523, Кемеровская обл.,
г. Ленинск-Кузнецкий,
пр. Ленина, д. 57/1, кв. 13

Болен сын

Сыну моему 30 лет. Недавно определили врачи шизофрению. А раньше все шло хорошо: после школы окончил нефтяной техникум, после армии устроился на химкомбинат. Только вскоре стала я замечать: что-то неладное творится - замкнулся, с людьми перестал разговаривать. Сейчас на второй группе инвалидности. Ночью не спит - только днем. Помогите! Может, какие заговоры или травы есть? Буду благодарна любому совету.

Р.С. Козлова,
242650, Брянская обл.,
Дятьковский р-н, п. Ивот,
ул. Суворова, д. 46

Увидеть бы дочь счастливой!

В 1996 году муж с дочерью попали в аварию. Муж погиб, а у дочки нос изуродован и на лице следы как от оспы. Она очень страдает из-за своей внешности. Пластическую операцию я оплатить не могу - на житье денег не хватает. Близких у нас нет. Возможно, найдутся добрые люди и помогут нам. Надеюсь на милость людскую - так хочется видеть дочь счастливой!

Надия Курячева,
403348, Волгоградская обл.,
г. Михайловка,
пер. Цимлянский, д. 6

Спасите девочку!

Пожалуйста, спасите мою дочь! В апреле ей поставили рак толстой кишки. Сделали операцию, но стало еще хуже: началась анемия в тяжелой форме. Врачи говорят, что надежда на исцеление очень слаба. Прошу, посоветуйте что-нибудь! Ведь девочке всего 14 лет.

Татьяна Николаевна Кирилловская,
663300, г. Норильск,
ул. Нансена, д. 32, кв. 34

Убрать бы шишку

Во время операции мне случайно ткнули иглой в ключицу. Сначала место укола болело, потом образовалась шишка. Она болит и растет. Врачи говорят: воспалилась надкостница. Не знает ли кто, как шишку без операции убрать?

Людмила Павловна Евсеева,
г. Тихорецк,
ул. О. Кошевого, д. 5

Хочу еще поработать

Я всю жизнь работал водителем. А в 1996 году от дома угнали мой автобус. Переволновался и - случился инсульт, парализовало левую сторону. Где только не лечился, а пользы мало. Правда, я не лежачий больной - много хожу и рука частично работает. Есть ли какое-нибудь народное средство от этого недуга? Мне ведь еще 11 лет до пенсии. По инвалидности-то пенсия очень маленькая. Поработать бы еще хоть кем-нибудь.

Александр Муравьев,
606107, Нижегородская обл.,
г. Павлово,
ул. 7 Северная, д. 16, кв. 55

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Газета зарегистрирована комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и [illegible] массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: [illegible] Архангельская обл., [illegible] ул. [illegible] 5

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **456** Тираж **451.234** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - четверг -16.00; фактически - четверг -16.00.

Еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail:aibolit@arh.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184)52-98-35

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Отв. секретарь **Солодка О.Г.**

Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Губская Е.В., Иванова Т.Ю., Голубина Н.В.

[illegible] рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

СМ К

газета-целительница

АЙ, БОЛИТ!

www.givitca.ru

№ 32 (524) ноябрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ С ЛЮБОВЬЮ!

Для лечения гипертонии

В стеклянную посудину с крышкой влейте по стакану сока красной свеклы, моркови, редьки и сок одного лимона. Добавьте стакан меда. Хорошенько перемешайте и храните смесь в холодильнике. Принимайте длительно (1,5—2 месяца) по столовой ложке трижды в день за час до еды (можно спустя час после еды) **при гипертонии**.

А.О. Волованова, Саратовская обл.

И на убыль пошла экзема

Экзему у мужа я крепким отваром из молодой ивы вывела. Наломала ивовых веточек, измельчила их мелко-мелко (всего грамм 150), залила литром кипятка, покипятила 5 минут. Через сутки начал он обмывать больное место этим настоем. Уже через неделю экзема на убыль пошла.

З.Е. Тюкавина, г. Мирный

Чай от одышки

При сердечных недомоганиях, одышке поможет чай из любистока. 80 г сушеных корней залейте литром крутого кипятка и дайте настояться 2 часа. Затем покипятите 5 минут и настаивайте еще полчаса. Процедите, гущу отожмите. Пейте по чашке теплого отвара несколько раз в день.

Н.С. Козымаева, 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

СПЕЦВЫПУСК

№ 22 (157) ВЫХОДИТ 21 НОЯБРЯ

«Если кашель донимает»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): **«Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);** и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП): **«Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.**

Также продолжается помесячная подписка на 2005 год.

Спешите подписаться!

Деликатесы по утрам

Бывало, только уснешь, и вдруг адская боль в которой-то из ног, а то и в обеих сразу. Судороги! Вскочить бы мигом, потоптаться на полу, так не вдруг и с кровати-то сползешь. Мало того что боль невыносимая из-за этих судорог — после, когда удается их утихомирить, сон пропадает, полночи проворочаешься. А я что сделал? Переговорил на этот счет со своими товарищами-ветеранами, понаслушался разных советов от них: кому ведь что лучше помогает. Ну а мне помогли курага да изюм. По горсти (вместе) того и другого стал съедать по утрам до завтрака, натощак. Сам не ожидал — в третью же ночь после начала приема этого деликатеса спал как младенец спокойно.

Е.И. Посохов, г. Новодвинск

Бутылка на столе

Года три назад, ожидая своей очереди к парикмахеру, я перелистывала собранные для клиентов журналы. Один из них оказался медицинским вестником. И там я нашла очень полезный совет. Специалист-медик рекомендует для поддержания нормальной сердечной деятельности употреблять в пищу горчичное масло. Написано было, что оно обладает также антисептическими и бактерицидными свойствами, хорошо хранится, срок его хранения — до 10 месяцев, т. е. в 2,5 раза больше, чем других нерафинированных масел. Купила бутылку на пробу. Естественно, не для жарки — только салаты да каши сдабривать. Вкус непривычный, аромат специфический. Но уже по истечении месяца мне это масло показалось очень даже приятным. А главное, при дальнейшем употреблении почувствовала его целебную силу. До сих пор оно у меня на столе постоянно. Хоть ложку, да обязательно проглочу каждый день. И приступы теперь редки. Да и не такие тяжелые, как прежде. Вот и решила через газету сердечников оповестить: есть для нас хорошее средство.

М.Г. Трусова, г. Пенза

Косточки не для помойки!

Помню, бабушка моя лечила сердечно-сосудистые заболевания калиной. Вся семья пользуется заваркой из одного чайника, большого, а она — из своего, маленького. Там всегда у нее ягоды калины в кипятке томились. Говорила, помогают. Несколько раз в день пила по небольшой чашечке этот калиновый напиток, съедала мякоть ягод, а косточки выбрасывала. И прожила — с больным-то сердцем! — без особых неприятностей от него 89 лет. Уж наверное, калины в том немалая заслуга. Но вот недавно я прочитала, что и косточки ее ягод целебны. Оказывается, из них издавна русичи готовят заменитель кофе. Он помогает устранять запоры, нормализовать деятельность щитовидки, укрепить иммунитет. А готовится калиновый кофе так. Косточки (вернее — семена) промывают, просушивают и обжаривают на сковороде, перемешивая, до коричневого цвета. Потом размалывают в муку, ссыпают ее в стеклянную банку с крышкой. Заваривают как обычный нерастворимый кофе. Так что, у кого калина есть, считайте, что располагаете еще одним хорошим лекарством. Семечки — отнюдь не для помойки!

Т. Павлова, г. Череповец

Сообщаю

В санаторий... за овсянкой

На судороги в ногах, смотрю, в газетке жалоб много было. Советов тоже, правда, немало читала. Но, мне кажется, никто не рекомендовал мучающимся судорогами... есть овсяную кашу. А попробуйте-ка полечитесь ею! Серьезно говорю: моему мужу это врач в санатории посоветовал. И верно, помогла ему овсянка.

Е. Шорохова, Архангельская обл.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Предлагаю наложенным платежом корни лабазника вязолистного (эффективен при лечении зоба, астмы, грыжи, кист, мастопатии, миомы, фибромы, простатита, аденомы; цена за 50 г — 100 руб.); черенок (розетку) золотого уса — 100 руб.; корни подсолнечника, шиповника, окопника, лопуха (репейник), девясила (50 г — 50 руб.); клубни топинамбура (100 г — 20 руб.); плоды каштана конского (200 г — 20 руб.); цветы каштана конского (20 г — 20 руб.). Эвкалиптовые листья помогают при эрозии шейки матки, воспалительных процессах (на курс лечения упаковка — 100 руб.). Есть также морозник кавказский молотый (упаковка на курс — 50 руб. + почтовые расходы).

Семена лабазника вязолистного, болиголова пятнистого, татарника колючего, топинамбура, девясила по предоплате (упаковка — 15 руб.). В письмо-заявку вкладывайте конверт с вашим обратным адресом.

Валентина Александровна Калашникова, 352529, Краснодарский кр., Лабинский р-н, п. Розовый, ул. Мира, д. 12, кв. 2

*Вышлю лапчатку белую, кукольник, копытень, астрагал, болиголов, дурман, мордовник, софору и др. Есть также саженцы лапчатки белой — 150 руб. От вас — конверт с о/а.

Наталья Викторовна Ключникова, 394031, г. Воронеж, ул. Чапаева, д. 118, кв. 151; т. 8 (0732) 42-31-58

*Все о лечении «живой» и «мертвой» водой. Правильное приготовление и применение.

А.И. Шибаев, 347904, Ростовская обл., г. Таганрог, а/я 29

*Растет на нашей земле удивительное растение — **стевия.** Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения. Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами: способствует снижению уровня сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом, так как способствует естественному образованию инсулина в организме человека; способствует нормализации веса в результате улучшения обмена веществ; нормализует давление; улучшает работу поджелудочной железы. И это далеко не все полезные свойства растения. Оно полезно всем: здоровым и больным, взрослым и детям.

В использовании стевия проста: завариваешь ст. л. травы в стакане кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению.

Если кто заинтересовался — пишите. Вышлю стевию наложенным платежом (50 г — 50 руб.). Минимальный заказ — 200 г. Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 2-74-47.**

Екатерина Петровна Пикалова

И здоровья желаю

Сушу помидоры

Пока еще помидоры есть, советую мамочкам да бабушкам приготовить из них лекарство на случай расстройства желудка у детей. Зрелые томаты промываю, нарезаю кружочками и высушиваю в духовке. А потом — в коробочку, крышкой ее закрываю и ставлю на полку. Чуть у кого из ребят или взрослых нелады в животе — размелю в кофемолке 10 кусочков, залью неполным стаканом воды и даю выпить. Быстро порядок восстанавливается. О помидорном лечении расстройства желудка я в газетке еще не читала. Пусть мой совет кому-то пригодится.

С.М. Лапина, Тульская обл.

Совет из магазина

Не думала, что от шума в голове можно избавиться так просто. Ведь сколько времени жила с ним: то свистело, то шипело в ушах. В ненастье порой даже слух из-за этого заметно садился. Разные лечебные средства перепробовала — впустую. А тут как-то материного ухажера встретила в магазине (вдовые они оба). Он заговаривает со мной, а я не слышу почти ничего. Словом, открылась моя неприятность. А старик и научил: «А ты настоя мелиссы-то с шалфеем попей. По десертной ложке того и другого отмерь да залей полулитром кипятка. Пусть настоится с полчасика. Ну и за день в 3—4 приема весь настой выпей теплым. Делай так, пока уши от шума не прочистятся». Верите — недели не прошло, как голова прояснилась. Вот и вам, Лидия Игнатьевна из Петрозаводска, советую этим способом полечиться.

А.С. Торопова, г. Вельск

Намочите лоскут овчины

Узнала из календаря и уже опробовала на себе рецепт от ревматоидного артрита. У кого колени или другие суставы болят — «слушайте»! Берете по 2 ст. л. измельченных листьев березы, травы спорыша и ягод шиповника. Засыпаете в термос, заливаете двумя стаканами кипятка и настаиваете 4—5 часов. Потом процеживаете. Смачиваете в настое лоскут овчины (от старого тулупа, например) и, не отжимая, высушиваете. А потом только прикладывайте на больное место да привязывайте бинтом. Повязку рекомендуется носить постоянно, обновляя через двое суток. Боли довольно быстро стихают.

Е.И. Сакаева, Ленинградская обл.

Не печалься, милая!

Прочитал тут: ровесница моя жалуется, что ноги болят. Так ведь как им, милая, не болеть, коль немеряно километров выходили за жизнь-то нашу долгую, коль и в сырости, и в холоде бессчетное число часов побывать им пришлось! Верю тебе и сочувствую. А главное — знаю, как лечить недуг этот. Я не жду, когда боль в стопах нестерпимой становится. Только «голову высунула», только появилась как бы спросонок — горсть соли насыпаю в глубокий таз, туда же 4 литра горячей воды. И сижу у телевизора — ноги парю да поливаю их из того же таза. Глядишь, боль и утихает. Не совсем еще, правда. Но я ноги насухо вытираю — да в толстые шерстяные носки их. Посижу еще с час-два и не замечу, как недуг отпустит.

Есть и другое средство у меня от той же напасти. Настаиваю с неделю на спирту лавровый лист (150 мл, 100 г). Принимаю по столовой ложке настойки дважды в день — утром и вечером. Да на ночь тем же снадобьем растираю стопы. Словом, не горюй, бабушка, напрасно: есть средства от нашего недуга. Здоровья тебе от всей души желаю.

П.П. Сивков, г. Тюмень

Невестка рис не варит

Сколько средств от глистов знаю, а о таком (в свои 67 лет!) впервые услышала. Надо почерпнуть столовую ложку сырого риса и жевать его, медленно проглатывая. Ежедневно. От разных видов глистов это средство.

А узнала я о нем от невестки. Она ребятам своим время от времени дает рис жевать. «Чтоб, — говорит, — паразитов у них никаких не водилось». Так и на вид парни здоровые, румяные, сильные. Думаю: а сколько бледных да худющих вон ходит, родители не знают и отчего нездоровье их чад. А может, тоже глисты виноваты? Так рисом-то полечить нетрудно!

М.П. Кошкина, г. Губаха

Обзор подготовила И.В. Крылова

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Вышлю корни кукольника и копытня для лечения алкоголизма с методикой применения, корни калгана, траву болиголова, семена лекарственных растений. От вас конверт для ответа.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

*Высылаю по предоплате цветочную пыльцу. Цена: 180 руб. (60 г).

Наталья Геннадевна Дальчанина, 652519, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Ботаническая, д. 3

*Дам профессиональный совет по лечению, вышлю наложенным платежом по умеренной цене **лекарства, травы, литературу**. В письме-заявке (подробно) — симптомы заболевания, чем лечились; а также конверт с о/а.

Врач высшей категории Александр Павлович Петерман, 150025, Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, а/я 245; т. 8 (08535) 6-64-17

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г)— 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Для лечения комплекса заболеваний (нарушение обмена веществ, лишний вес, болезни ЖКТ, суставные боли, остеохондроз, хронические простудные заболевания, миомы, простатит и др.), а также их профилактики вышлю наложенным платежом тонкомолотый корень морозника. Полугодовая норма (30 г) — 150 руб. Подробная инструкция прилагается. Пишите по адресу: **353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75, 8 (861) 665-73-56.**

Юлия Александровна Карбулян

*Я лечу сахарный диабет, астму, туберкулез, параличи, радикулит, остеохондроз, заражение крови, анемию, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечные. А еще головные боли, опухоли головного мозга, лейкоз и многие другие болезни. Избавляю от зоба, вывожу паразитов из печени и кишечника. А главное — лечу рак, даже с метастазами. Обращайтесь по т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).

Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28

На ваши вопросы отвечает к. м. н. Илья Альбертович Крылов.

От геморроя средство такое

Время от времени у меня бывает обострение геморроя. В таких случаях раньше я лечился аппликациями с тертой свеклой и морковью. Ночь-другая — и вроде помогало. Боль утихала, шишка уменьшалась. Но возни с этими аппликациями, конечно, много: менял их часа через три. И вот знакомый посоветовал таблетки «Детралекс»: по 6 в сутки первые четыре дня, а затем по 4 в сутки следующие три дня. Или «Гливенол»: по таблетке 3-4 раза в день во время или после еды в течение нескольких недель. Конечно, таблетки принимать куда как удобнее. Но стоит ли на них тратиться? Правда ли это такое уж универсальное средство?

А. С. Коротков

Проявления геморроя разные. И то, что подходит, Александр Степанович, вашему знакомому, не факт, что необходимо и вам. Таблетки — это «химия». И если можно обойтись без них, то лучше и не прибегать к ним. Не хочу, конечно, умалить их значение. Но детралекс и гливенол обычно назначаются тем, кто не может использовать мази и свечи. А если вам, Александр Степанович, помогают народные средства, то и хорошо. Могу порекомендовать еще чай из листьев моркови, лимон (в любом виде), морковный сок (по одному стакану в день). А также примочки из холодного настоя крепкого черного чая и аппликации с мелко нарезанным испеченным репчатым луком. К тому же и аппликации с тертой свеклой либо морковью не обязательно менять через каждые три часа: достаточно раз заложить на ночь.

Кожа снова бархатиста и здорова

Много лет работаю продавцом. Все бы ничего: привыкла и к постоянным нервным нагрузкам, и к длительной рабочей неделе практически без выходных. Но после реорганизации нашего магазина мне пришлось перейти на открытый рынок. Место, где я торгую, доступно всем ветрам. Думала, что начну постоянно болеть, кашлять от холода, но организм крепкий и пока с непогодью справляется. Но вот стала замечать, что кожа лица начала сохнуть. Как сохранить ее здоровой и красивой?

Анна П., г. Великий Устюг

Коже лица холод полезен. Но в небольших количествах и не в виде ветра. Частое же воздействие холодного ветра неблагоприятно сказывается на чувствительной коже лица: приводит к высыханию и появлению морщин. Поможет крем на жировой основе. Наносить его следует не менее чем за час до выхода на открытый воздух. А вечером, для восстановления нормального состояния кожи рекомендуется накладывать маску из грецких орехов. Для этого несколько ядер измельчаются в кашицу, добавляется ч. л. меда, яичный желток и немного сливочного масла. Все тщательно перемешивается до образования однородной массы. Наносить на вымытое лицо и держать полчаса. Смывать маску теплой кипяченой водой. Систематическое использование такой маски позволит подпитать кожу, сохранить ее бархатистой и здоровой, несмотря ни на какие ветра и холода.

Глаза устают

Я работаю на компьютере. Глаза сильно устают. Не будешь же на работе ложиться и прикладывать к векам полотенце, смоченное прохладным чаем! Какие есть средства для меня?

Ирина Т.

Средств много. Самый продуктивный — массаж за счет мигания. Постарайтесь ежедневно мигать раз по 300. Кроме того, можете на несколько минут закрыть глаза, легко наложить на них ладони и посозерцать темноту. Минут 20 в день достаточно. Советую также устроить под компьютером тень. Для этого положите на него лист черного картона и отогните его края вниз. Даже эти советы сослужат вам добрую службу.

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ СПАСЕН

Птичий грипп добрался до России. Пока случаев заражения им людей не так уж много. Но летальность составляет 70%. Такую смертность не дает даже сибирская язва! Куриный грипп вызывает моментальный паралич иммунитета. Если хотите, это мгновенный СПИД. Пока случаев передачи заболевания от человека к человеку не зарегистрировано, но вирус быстро мутирует. Естественно, возникает куча вопросов. Средства массовой информации пытаются ответить на многие из них. Осведомлен — значит спасен, считают газеты.

Куриный грипп

Полезные сведения

Почему вирусы зарождаются именно в Юго-Восточной Азии, особенно в Китае? Этот регион первым столкнулся с проблемой перенаселенности. Людей надо кормить, поэтому здесь высочайшая интенсивность ведения птицеводства. Утиное и куриное мясо — основной продукт питания. Развито и животноводство. Можно встретить фермы, где на первом этаже содержат свиней, а на втором — кур. Своеобразный Ноев ковчег. Кроме того, высочайшая интенсивность ведения рисоводства. А рисовые поля — излюбленное место стоянок перелетных птиц. То есть в этот Ноев ковчег природа все время сбрасывает новые вирусы. Еще добавьте сюда крыс и мышей, сопутствующих всем видам сельского хозяйства. Такое скопление видов животных, являющихся переносчиками вирусов на маленькой площади, — факт, безусловно, опасный для человека. Кроме того, есть еще особенность: встречаясь друг с другом, вирусы могут обмениваться частями хромосом. В итоге получается непрогнозируемый генетический феномен. Масса видов, масса вирусоносителей и массовый обмен вирусов генетическим материалом. Время от времени и происходит «выстрел». Долгое время считалось, что птичий грипп для человека не опасен: он может вызвать конъюнктивит, не более. Но вирус мутировал и стал для человека смертелен.

Цепочка его развития выглядит так: птица — свинья — человек. Вирусы гриппа распространяются перелетными птицами. От них заражаются домашние водоплавающие птицы, а потом куры. Рядом с птицеводческими фермами стоят животноводческие, и птичьим гриппом заражаются уже свиньи. Для вируса каждый новый организм — это новое генетическое окружение, в котором он мутирует. Свиньи, заражаясь птичьим гриппом, трансформируют вирус в такое состояние, что он становится опасным для человека.

Симптомы птичьего гриппа у человека варьируются от типичных гриппоподобных (очень высокая температура, заг-

Чтоб чеснок не подарил ожог

Моя сестра для удаления борода-вок использует чеснок: прикладывает его на пять-десять минут. Но вскоре от таких процедур образуются ожоги, отслаивается, краснеет кожа... Конечно, бородавки через неделю ежедневного прижигания чесноком отпадают, но ожоги проходят не скоро. Есть ли более щадящие методики выведения бородавок?

Т.Н. Ларина, г. Старый Оскол

Действительно, чесноком издревле пользуются как хорошим средством выведения бородавок. Но, Татьяна Николаевна, очевидно, ваша сестра не совсем верно его применяет. Прямое воздействие чесночной кашицы вызывает сильный ожог, сродни химическому. Во избежание этого толченый чеснок смешивают с топленым салом в отношении 1:2. Полученную смесь наносят на бородавку и закрепляют повязкой. Смесь меняют один раз в день. При такой методике эффективность выведения бородавок высокая, а вот вероятность получить ожог практически отсутствует.

Лямблиоз замучил

Двоюродная сестра страдает от лямблий. Лечится по рекомендациям врача, но безуспешно пока. Что из народных средств можно применить?

Н.А. Коврова

Издавна, как средство борьбы с паразитами желудочно-кишечного тракта использовали капустный рассол. По полстакана за полчаса до приема пищи. А можно в качестве самостоятельной трапезы просто съедать по 150—250 г квашеной капусты.

Принимайте, но не злоупотребляйте

«Из «Ай,болита!» узнала, что для успокоения нервной системы (у меня периодически возникают судороги икроножных мышц) полезно регулярно принимать мед. Хочется попробовать, но останавливает одно — сахарный диабет. Несмотря на относительно невысокий уровень сахара (6—7 ммоль/л), я боюсь принимать сладкое лекарство. Посоветуйте, можно ли, не причинив вреда, полечиться медом диабетику?» — спрашивает Е.А. Валова.

Всем известно, что мед — один из самых углеводистых продуктов. Глюкоза и фруктоза его быстро всасываются и повышают уровень сахара в крови, что заставляет поджелудочную железу напряженней работать. Такие пики для больных сахарным диабетом нежелательны. Но полностью исключать целебный мед из своего рациона не стоит. При сахарном диабете небольшие количества (чайная ложка на ночь) принесут лишь пользу. Он способствует нормализации работы нервной системы и при регулярном приеме действительно может устранять неприятные судорожные сокращения икроножных мышц.

Склонность к тошноте

Дочь (ей уже 20 лет) с детства склонна к тошноте. Она брезглива страшно, а кроме того что-то другое запросто может вызвать «приступ мути». Она и с парнями-то не знакомится из-за этого. До сих пор одна. Желудок мы проверяли — в норме. Так и остается тайной причина подташнивания. Очевидно, уж такая особенность ее организма. Но научите, как девчонке жить с этим? Не оставаться же старой девой.

Е.С. Мосягина

Едва ли вы вправе все списать на «особенность организма». По крайней мере причину тошноты необходимо точно выяснить, ведь более 25 заболеваний имеют этот симптом. Пусть дочь прежде всего пройдет соответствующее обследование. Тогда с первопричиной названного недомогания можно будет справиться. А пока могу лишь дать общие рекомендации.

Перед едой желательно «промыть» желудок соком или чаем. Теплыми или, по крайней мере, комнатной температуры — только не холодными! Если же тошнит не сильно, то можно начать трапезу с небольшой порции углеводов. С крекеров, например. При сильной тошноте поможет имбирь в порошке. Удобнее принимать его в виде капсул. Доза индивидуальна: появление отрыжки с имбирным вкусом свидетельствует о достаточности приема. А при слабой тошноте некоторым помогает имбирное печенье.

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ СПАСЕН

Второй СПИД?

рудненное дыхание, кашель, боль в горле и в мышцах) до конъюнктивита. Опасен такой вирус тем, что может быстро привести к пневмонии, а кроме того, может давать тяжелые осложнения на сердце и почки, вплоть до летального исхода.

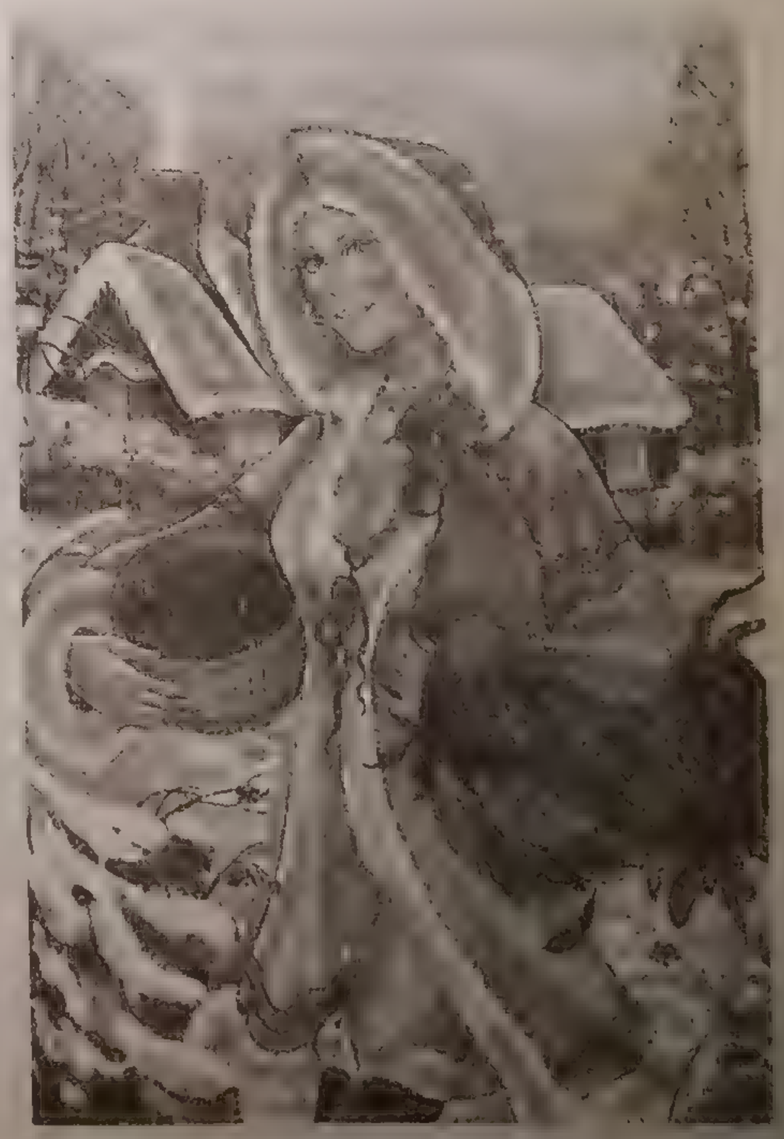
Готовность номер один

В магазинах много импортного мяса птицы. Можно ли заразиться от него? Практически нет. Если уж так боитесь, соблюдайте элементарные меры гигиены: разделывайте курицу в перчатках, не беритесь в этот момент руками за нос, не сосите палец. Разморозка в микроволновке — прекрасный способ не заболеть: погибнут все вирусы. Высокую температуру они не переносят, через яйца не передаются. Кроме того, поскольку птицы болеют бронхитом, вирус в основном содержится в трахее, поэтому разделанные «ножки Буша» фактически безопасны.

Сотрудники Государственного института инфекционных заболеваний утверждают, что вирус птичьего гриппа полностью уничтожается, если куриное мясо проварить в воде одну минуту при температуре 75 градусов и выше.

Ученые также рекомендуют после разделки куриного мяса тщательно вымыть с мылом руки и кухонные приборы, поскольку мыло тоже убивает вирус птичьего гриппа. Инфекция может передаваться человеку при непосредственном контакте с живыми птицами, особенно если человек вдыхает пары птичьего помета. Поэтому рекомендуется промывать яйца в воде перед употреблением в пищу, особенно если на скорлупе остались следы помета.

Подготовила Наталья Голубина



Мои друзья — соль и вода

Прочитав книгу доктора медицины Ф. Батмангхелиджа «Вода исцеляет, лекарства убивают», я сделала вывод, что нужно попробовать применить этот способ. (От редакции: о методе Батмангхелиджа мы подробно рассказывали в «Ай, болите!» № 3 (495) за 2005 г.)

Доктор утверждает, что целебное воздействие оказывают обыкновенная кипяченая вода и щепотка соли. Он советует отказаться от всех напитков, которые содержат кофеин (кофе, чай, газировка), и пить каждый день чистую воду и съедать небольшую щепотку соли.

Примените при артрите

Водой можно лечиться почти от всех болезней. Этот метод применяется при ожирении, геморрое, образовании холестериновых бляшек и поражении артерий, диабете I типа, а также серьезных неврологических расстройствах (болезни Альцгеймера, Паркинсона, рассеянном склерозе, неврите), флебите (воспалении венозных сосудов), опухолях лимфатической ткани, различных видах рака.

Например, если возникла изжога, не стоит прибегать к помощи антацидов и других лекарственных препаратов (их постоянное применение может привести к гастритам, грыжам, язвам желудка и 12-перстной кишки и т. д.). Лучше выпейте 2 стакана родниковой или кипяченой водопроводной воды, после чего положите на язык (поглубже) щепотку каменной соли и рассасывайте, пока не растворится.

Использование обезболивающих при ревматических, радикулитных болях, при артрозе не решает проблемы. Тогда как прием воды и соли снимает боль.

Принимать воду доктор Батмангхелидж рекомендует и при астме, аллергии, заболеваниях легких. Только количество соли нужно немного увеличить, чтобы разжижить сгустки слизи, которые закупоривают бронхи и мешают дышать. А еще необходимо принимать пищевые добавки с макро— и микроэлементами — кальцием, магнием, цинком, калием и селеном.

Без сомнения, есть улучшения!

Ну а теперь я расскажу о своем опыте применения этого метода.

Мне 60 лет. За свою жизнь я приобрела целый букет недугов — стенокардию, ишемическую болезнь сердца, хронический радикулит, артроз (уже думала, что и ходить не смогу — так болели суставы и позвоночник; беспокоили левая почка (были камни), печень, поджелудочная. Кроме того, перенесла микроинсульт, два года назад — тяжелейший бронхит, после которого долго не проходили хрипы, потом — гайморит, начали выпадать волосы.

Теперь всего этого нет и в помине. Воду по методу Батмангхелиджа я пью уже 7 месяцев и не знаю, что такое таблетки — совершенно никаких не принимаю. Кофе из рациона исключила, но иногда не прочь выпить чайку или домашнего кваса. Не употребляю свинину, жирную птицу, ем куриное мясо, рыбу отварную или тушеную с овощами, каждый день — около 100 г творога или 40 г сыра. От молока отказалась — после него появляются сильные рези в кишечнике. Рекомендуется исключить из меню сдобное и сладкое, но я очень люблю печеное, так что делаю послабления. Еще изредка позволяю себе выпить вкусного вина. А вот пиво, которое раньше любила, кажется мне отвратительным пойлом.

Итак, в первые шесть дней я очищала желудочно-кишечный тракт. В полтора литра кипяченой воды добавляла чайную ложку (без горки) поваренной соли и размешивала. Выпивала пол-литра раствора, через полчаса — еще столько же. И в третий раз опять через полчаса — пол-литра. После этого, не ранее чем через 30 минут, можно позавтракать чем-нибудь овощным — например, салатиком из капусты. Если появятся рези к животе — не пугайтесь, потерпите — и все пройдет. Через 2,5 часа после третьего приема воды я опять выпивала 2 стакана и клала на язык щепотку соли, рассасывала. Обедала легким супчиком, гречневой или овсяной кашей, порой съедала кусочек постного мяса или отварной рыбы. Кстати, в меню во время чистки нужно обязательно включить отварную свеклу, сырую морковь. А вот от сладостей необходимо отказаться. Если заболит голова, то можно вместо таблетки принять 1—2 кусочка рафинада и запить стаканом воды.

А вообще воду нужно пить за полчаса до каждого приема пищи, съедая щепотку соли, и через 2,5 часа после еды.

Конечно, начиналась беготня в туалет. Что только не выходит при этом! И густое, и жидкое, и слизь, и камушки какие-то. Если есть язва желудка, то они могут быть и с кровью. Если геморрой — вероятно обострение, поэтому после каждого посещения туалета вместо бумаги используйте воду.

Через несколько дней я почувствовала прилив сил, спина выпрямилась, ногам стало легче.

В дальнейшем, после чистки, я каждый день наливала в банку 2,5 л воды и добавляла в нее ч. л. (без горки) соли. А можно и не делать раствор, а просто класть на язык щепотку соли. Итак, за полчаса до завтрака нужно выпить 2 стакана (если этот прием пищи пропускаете, воду все равно пить нужно). Я завтракаю в 11 часов, а до этого успеваю выпить 6 стаканов, остальное — в течение дня. Последний раз принимаю воду перед сном.

Был «букет». Теперь его нет!

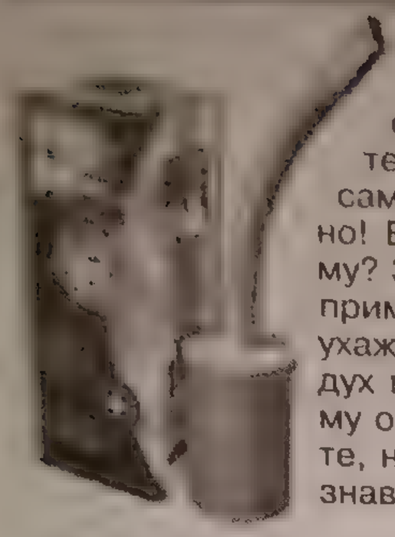
В течение первого месяца лечения этим способом у меня прекратились проблемы с желудком, легкие очистились, прошел кашель, перестала донимать астма. Если и появлялись какие-то боли в теле, они пропадали через 4-6 минут после приема воды и соли. К тому же удивительным образом исчезли 3 бородавки, которые были на теле, отпали папилломы на шее. Я много лет не могла избавиться от ногтевого грибка, каких только лекарственных средств не перепробовала — ничего не помогало. А теперь ногти очистились!

Моя дочь — медик. Когда я ей рассказала, что лечусь обыкновенной водой и солью, она отнеслась к этому методу скептически. Мне пришлось даже процитировать слова доктора Батмангхелиджа о том, что клетки тела должны быть наполнены влагой, как ягоды спелого винограда, а из-за обезвоживания у большинства из нас они как сухой изюм. На что дочка пошутила: мол, ты наша бабушка-ягодка. Как будто я сама себе внушила, что здоровье улучшилось. Но когда увидела мои ногти, ноги, очистившиеся от венозных узлов и отеков, растерялась и попросила: «Мама, не бросай пить водичку! Не бросай!»

Несмотря на то что я избавилась почти от всех болячек, лечение прекращать не буду. Хочется избавиться от шума в левом ухе, а он пока не проходит. Да и не знаю, пройдет ли. Иногда беспокоят колени, но они были травмированы... Я продолжаю пить воду с солью и благодарю Бога и доктора Батмангхелиджа за его открытие.

Алевтина Владимировна,
Архангельская обл.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ТРЕТЬЕГО ДЫХАНИЯ



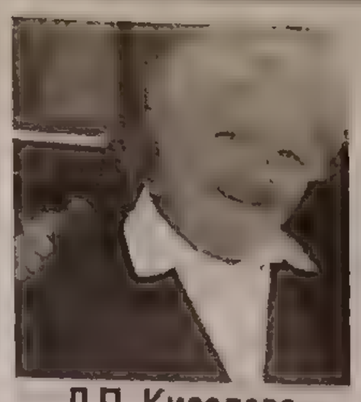
Известные факты: без еды человек может прожить до 40 дней, без воды — от трех до семи суток. А вот без воздуха вы не обойдетесь и трех минут. Задайтесь вопросом: «Так что самое ценное для нашего организма?» Правильно! Воздух! Вы не задумывались об этом?! Почему? Знаем, потому как воздуха много. Для еды вы применяете всяческие диеты, пьете чистую воду, ухаживаете за кожей. А как должен поступать воздух в ваш организм, и как получить по-настоящему оздоравливающие результаты Вы еще не знаете, но теперь это в прошлом. Читайте далее и познавайте, как Вы избавитесь от болезней. Ощутите силы и испытайте радость за то, что Вы это смогли!

Все права защищены
Лиц. МЗ РФ № 64/2002-0566-0571 от 18.10.02 г.
Патент РФ № 42428 от 07.07.04 г.
Сертификат соответствия № РОСС RU. ая 79. В 55603
Название «Дыхательный тренажер Фролова» является зарегистрированной торговой маркой и принадлежит производителю

«За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: моя кожа стала эластичной, исчезла седина. Температура моего тела снизилась с 36,6 до 35,4 градусов. По всей видимости, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на 1 С, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Мои результаты не могли остаться незамеченными — скептики требовали доказательства и документы. Комплексное исследование моего организма, проведенное во 2-м Московском Медицинском Институте, повергло в шок моих коллег и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать сначала мои знакомые, потом знакомые знакомых и их соседи, занимаясь всего по 20—30 минут в день на моем тренажере», — рассказывает Доктор Фролов. **Интервью у доктора Фролова брал начальник отдела по связям с населением «Медпочта» Владислав Миронов.**

Из протокола клинического испытания дыхательного тренажера Фролова в Научном Центре Клинической и Экспериментальной медицины Новосибирского Академгородка: *«В течение двух недель проведено 287 тренировок у 78 пациентов — больных с различными заболеваниями, включая острые и хронические бронхиты, хронические неспецифические заболевания легких, вегето-сосудистую дистонию, гипертоническую болезнь , стенокардию, как в стадии ремиссии, так и при обострении патологии. Отмечены позитивный клинический эффект, возможность сочетания с другими физиотерапевтическими и медикаментозными методами лечения, явное усиление действия лекарственных препаратов и сокращение сроков лечения. Ни у одного пациента не зафиксировано какой-либо негативной реакции. Отказов в работе тренажера не было».*

Гл.врач клиники Научного Центра, Заслуженный врач РФ, к.м.н. В.Б.Барский, 29 июля 2004 г.



Л.П. Киселева, г. Владимир

«Здравствуйте! Обращаюсь к Вам по результатам 3-х месячных занятий на дыхательном тренажере Фролова. Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сон улучшился. Давление верхнее было 130—150, а стало 120—130, нижнее — 80—90, а стало 70—75—80. Аллергия, нейродермит высыпает отдельными точками, реденько. Стало легче дышать. Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как сейчас — жить можно, дышать легко — как это здорово. Благодарю много, много раз. Ваша книга — мой настольный учебник. Перед Вами и Вашими трудами я низко кланяюсь. Еще раз благодарю».

Ф.П. Феоктистова, г. Орел

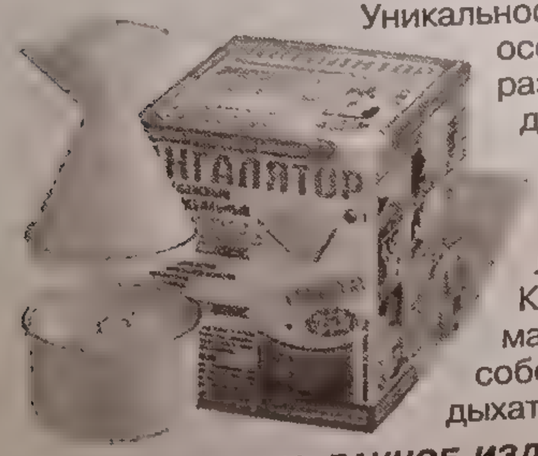
«Много лет у меня был хронический бронхит и аллергическая астма.

Не могла стирать ни одним порошком, до головной боли чихала и задыхалась, а когда начинался тополиный пух и цветы — это просто каторга какая-то! Подниматься домой (живу на 4 этаже) не могла, часто останавливалась и отдыхала, такая мучила одышка. Ночью спать не могла, душил кашель! А самое страшное то, что все мои болячки не давали мне работать на моей любимой даче. Но, к моему счастью, деточки подарили мне тренажор Фролова. Огромное облегчение он мне принес! Уже почти год дышу с помощью тренажера, и за это время стала, как новая! Про удушье и кашель просто забыла! Бегаю, как молодая, между этажами, не останавливаюсь. В этом году пух и цветение трав перенесла без аллергии. И что самое главное, теперь могу спокойно работать и жить на даче, без страха, что нужна будет «скорая». Участок привела в порядок, нарадоваться не могу, что жизнь моя вошла в норму! Спасибо доктору Фролову!»

Н.Н. Лугина, г. Ярославль

«Большое вам спасибо, что приносите людям столько добра! У моей дочери хронический обструктивный бронхит. Сколько врачей мы обошли, сколько денег на лекарства потратили! Прочитали в газете про ваш тренажер, заказали, и вот уже полгода она занимается на нем. Легкие очистились, вышла мокрота. Раньше так боялись сырой погоды, дождей, так как у нее всегда были обострения в такие периоды. Сейчас, только благодаря тренажеру, никаких осложнений нет. Низкий поклон вам от меня и дочки!»

*Внимание, новинка! Уникальная, эффективная разработка — ингалятор «2 в одном»



Уникальность ингалятора «2 в 1» заключается в особенностях его строения. Специально разработанный биодизайн маски подходит для любого типа лица. Находящаяся внутри емкость состоит из семи камер, что позволяет раздельно испарять несколько эфирных масел или лекарственных настоев одновременно. Клинические испытания показали: если масла испарять, не смешивая их между собой, то, попадая на слизистую оболочку дыхательных путей в определенной комбинации, они за два три дня оказывают лечебное действие, сравнимое с недельным курсом применения лекарств. И никаких побочных эффектов!

ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ
Патент РФ № 28614 от 10.11.02 г.
Лиц. Минпромнауки РФ № 64/2002 г. 0566-0571 от 10.10.02 г.

Для проведения ингаляций учеными была специально подобрана коллекция эфирных масел глубокой молекулярной очистки «Динамика», состоящая из 8 масел: пихты, мяты, кедрового стланика, эвкалипта, лаванды, шалфея, лимона и углекислотного экстракта пихты. Список заболеваний, которые лечатся при помощи ингаляций, велик, самые распространенные из них астма, гипертоническая болезнь, грипп, стенокардия, ангина, синусит, ринит, лорингит заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Как правильно использовать эфирные масла, вы сможете прочитать в прилагаемой инструкции. В комплект ингалятора бесплатно входит мини-энциклопедия, из которой вы узнаете, как, используя специальные комбинации эфирных масел для ингаляций, можно лечить то или иное заболевание.

Из протокола клинического испытания ингалятора лекарственных растворов и эфирных масел тепловлажного индивидуального в Городской клинической больнице № 1 им. Пирогова: «В период с 21.06.03 по 25.07.03 были проведены медицинские испытания опытных образцов тепловлажного индивидуального ингалятора: Новшество — наличие «ромашки», состоящей из семи емкостей, — позволяет проводить комбинированное лечение эфирными маслами 2—3-х наименований, при этом происходит экономия масел. В результате осуществленных процедур (96 ингаляций) состояние больных заметно улучшилось, что способствовало их скорейшему выздоровлению».

Главный врач Городской клинической больницы №1 О.В. Рутковский 2002 г.

Запишите в ваш блокнот

Заказывайте наложенным платежом. Тренажер Фролова — **550 руб.** Ингалятор «2 в 1» — **200 руб.** Коллекция эфирных масел для ингаляций глубокой молекулярной очистки, состоящая из 8 флаконов — **550 руб.** Книга «Дыши правильно, живи хорошо» — **150 руб.** Книга «Как я жил без кислорода» — **190 руб.** Делайте заказы по **e-mail: 80@012.ru**

Звоните нам по телефону: 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00 по Москве) для вас это бесплатно! Или отправляйте письменную заявку по адресу: 630100, г. Новосибирск, а/я 22. Обязательно укажите Ф.И.О., точный обратный адрес, кол-во и название товара.

ВНИМАНИЕ! Указанные цены действительны до 10 декабря 2005 г. Цены включают: доставку, упаковку, страховку. Оплата — при получении на почте. Каждый заказавший более трех наименований наших товаров получит бесплатную подписку на 2 номера каталога «МЕДПОЧТА» на 2006 г. Наш сайт www.012.ru. Все наши приборы зарегистрированы Минздравом РФ.

«Глазной»

Как-то ни с того ни с сего заболело сердце. Оно билось так, что, казалось, вырвется из груди. Болел затылок. А еще изводило противное чувство дурноты. Состояние было столь необычным, что на вопрос участкового терапевта: «Что вас беспокоит?» — только и выдавила: «Все!» «Ну, так не бывает», — благодушно возразила она и велела раздеться до пояса. По мере выслушивания фонендоскопом лицо ее становилось все сосредоточеннее. Посчитала пульс, измерила давление и отправила на ЭКГ. С этого дня началось мое долгое путешествие по кабинетам поликлиники. «Серьезных нарушений не вижу», — говорил невропатолог. И я отправлялась к следующему специалисту. Но ни один из них не находил причин моего болезненного состояния. Тогда лечащий врач предложила: «Сходите-ка на прием к иридодиагносту. Может, он поможет узнать, что с вами случилось?» — и протянула направление.

Есть такой аппарат простой

Что это такое, я понятия не имела. «Шеметева Татьяна Филипповна», — прочитала я на дверях кабинета и с некоторой настороженностью переступила его порог. «Проходите смелее», — ободрила меня доктор. Отступать было поздно, и я шагнула к столу. С любопытством оглядела кабинет. Никаких инструментов не обнаружила, разве, что на отдельном столике находился аппарат, очень похожий на большой микроскоп. С той лишь разницей, что у этого было два окуляра. Кажется, такой видела в глазном кабинете. Так и есть — щелевая лампа, на которой офтальмологи изучают состояние глаз пациентов. Доктор пригласила занять место как раз перед ним. Пристроив подбородок на специальную полочку, прильнула к окулярам. Яркий свет ударил в глаза. Захотелось зажмуриться. «Расслабьтесь, — услышала голос доктор, — вы быстро привыкнете к свету, и он не будет раздражать». И правда, через несколько мгновений так и произошло. Доктор сосредоточенно разглядывала мои глаза. Только изредка задавала странные вопросы. Не болит ли поясница? А при глотании в горле нет ли помехи? «Да, — припомнила я, — время от времени в правой части спины появляются тянущие боли. И в горле вот уже полгода как появилось ощущение присутствия комка, который постоянно хочется сглотнуть. И голос что-то быстро садится, переходя на сип. Откуда врач узнала? Неужели это все обнаружила в моих глазах? Невероятно!

Иридодиагностика не мистика

— Чуда никакого нет, — охладила мой восторг Татьяна Филипповна. — Метод определения здоровья по состоянию радужки известен еще с древности. Есть сведения, что уже к 17 веку на всей территории Европы исследование глаза стало признанным способом диагностики здоровья. Потом о нем забыли, а теперь при наличии современной аппаратуры это стало доступным методом для многих специалистов.

— Как же о нем догадались? — удивилась я.

— На этот счет существует своя история. Рассказывают, что все началось с совы. Будучи 11-летним подростком, И. Пекцели из Будапешта гулял в лесу. И обнаружил совиное гнездо. Он попытался достать из него яйцо. Внезапно подлетела сова и крепко вцепилась мальчику в руку. В завязавшейся борьбе Пекцели сломал птице лапку. При этом он тотчас же заметил, как в радужной оболочке ее глаза, на стороне поврежденной лапки, появилась вертикально идущая черная полоса. Происшествие в лесу оставило неизгладимое впечатление в памяти будущего доктора. В период обучения в Венском университете и особенно во время работы в хирургическом госпитале Пекцели стал наблюдать за изменением радужной оболочки у людей при различных заболеваниях. Он обнаружил, что **каждому участку тела или органа соответствует определенный сегмент радужной оболочки.**

— Неужели все травмы оставляют свой след на радужке?

— **Не только травмы, но и прием лекарств, недуги, операции, боль — все эти факторы отражаются на цвете и структуре нашей радужной оболочки.** Можно сказать, что глаза — это история болезни. Кстати, я обратила внимание — у вас в нижнем секторе правого глаза остался след от травмы ноги в детстве. Был ли такой случай?

И снова я удивилась — в пятилетнем возрасте повредила ногу. Она соскочила с подножки отцовского велосипеда и застряла среди спиц переднего колеса. Месяц тогда проходила в гипсе.

— А сейчас вы что-нибудь заметили? Из-за чего я так плохо себя чувствую?

— Однозначно ответить пока не могу. Но похоже, у вас ослаблен иммунитет. С щитовидной железой проблемы есть. И эти изменения произошли совсем недавно. Скажите, а прививок вы в последнее время никаких не делали?

— Как же не делала? Накануне болезни на работе всех прививали против дифтерии.

Почему-то Татьяна Филипповна подробно расспросила меня и о дате рождения и о времени прививки. Так я и узнала — время прививки было выбрано очень неудачно для меня. Это произошло ровно за полгода до дня рождения. Но в этот период организм находится не в лучшей форме. Иммунитет его ослаблен. Прививка же осложнила проблему. Неблагополучие в щитовидной железе обернулось серьезным сбоем в его работе. От этого пострадало и сердце. **Так я усвоила — за полгода до дня рождения никаких прививок, операций и т. п. Позже или раньше — пожалуйста, а за 6 месяцев — никогда!**

Не для лечения — для определения

— Иридодиагностика позволяет выявлять любые заболевания?

— По сути, да. Причем, **на ранних стадиях, когда обычными методами диагностировать болезнь еще нельзя.** Вообще, изучив радужку глаза человека, легко определить структурные изменения в его тканях задолго до того, как они приведут к нарушениям в организме. По радужке можно определить наследственную предрасположенность к заболеванию. Иридодиагностика позволяет обнаружить изменения во всех органах и локализовать их с достаточной степенью точности, а также судить об общем состоянии нервной, сосудистой систем, системы микроциркуляции, о стрессовой готовности и пр. Она дает возможность оценить, вызвано заболевание каким-либо поражением органов, связано с накоплением в организме токсинов, шлаков или, возникло из-за повышенных нервных нагрузок?

— Чтобы это выяснить, достаточно просто посмотреть в глаза больного?

Татьяна Филипповна улыбнулась:

— Ну, если у самого врача острое зрение и он настоящий мастер в области иридологии, то сможет поста-

есть достаточно точный диагноз и таким способом. Однако мы используем для этого специальные увеличительные приборы, световые лампы.

— А может такую диагностику сделать неспециалист?

— К сожалению, иридодиагностика не избежала внимания множества шарлатанов, зарабатывающих на доверчивых пациентах, что значительно подрывает престиж этого метода. Иридология — сложнейшая наука, в ней не место дилетантам.

— Почему тогда иридологов нет в

Диагноз

поликлиниках и больницах?

— Они есть, но их очень мало. Это связано с тем, что иридология все-таки революционная наука и в ней еще много неясного, требующего серьезного изучения и практики.

Карта организма

Мне не давал покоя вопрос — как же определяют болезни по радужке? И тогда доктор Шеметева показала мне специальный атлас, где были указаны зоны в радужке, которые соответсвуют каждому органу нашего тела. Причем, каждая зона находится на линии, мысленно проведенной от центра зрачка к указанной части тела. Голова, лицо и головной мозг располагаются в верхней части радужки, легкие — в боковой, руки — в нижненаружной, ноги — в нижней и т. д. Каждый глаз отражает свою половину тела, за исключением «прямой кишки», проецирующейся в левой радужке и «печени» — в правой. Центральная и довольно значительная по размерам территория радужной оболочки относится к проекции желудочно-кишечного тракта.

Кольца, идущие от внешней стороны радужки к внутренней, отвечают за различные системы организма. Эти кольца, в свою очередь, можно объединить между собой в три основные зоны. Внутренняя зона отвечает за переработку и усвоение питательных веществ в желудке и кишечнике. Средняя зона связана с поджелудочной железой, желчным пузырем, сердцем, надпочечниками, гипофизом, вегетативной нервной системой, окружающими брюшную полость кровеносными и лимфатическими сосудами, а также мышцами, сухожилиями, связками и костями. Внешняя зона имеет связь с печенью, селезенкой, почками, лимфой, легкими, носоглоткой и ротовой полостью, уретрой, анусом, гениталиями и кожей. Подобно циферблату часов, радужка разделена на сегменты, каждый из которых отвечает за ту или иную часть нашего организма. Оболочка правого глаза отражает состояние правой половины тела, левая же, соответственно, левой. «Согласно теории, **глаза — это своего рода географическая карта организма**, — продолжала Татьяна Филипповна, — они могут многое сказать о нашем физическом и эмоциональном состоянии. Болезни обозначены отметинами на фрагменте радужной оболочки, отвечающем за ту или иную часть тела. Но иридологи не претендуют на то, чтобы излечивать болезни. Их задача — обнаружить слабые места организма и предложить средства их укрепления или направить пациента к врачу-специалисту. Вот и вас я собираюсь направить к эндокринологу. Уверена — ваши недомогания связаны с нарушением работы щитовидной железы».

Позже эндокринолог подтвердил диагноз иридодиагноста и назначил лечение.

Цвет и самочувствие

— А цвет глаз как-то влияет на самочувствие?

— Несомненно! Однако, их реальный цвет может не совпадать с тем, который указывается в ваших официальных документах. Согласно теории иридологии, естественными цветами глаз являются только карий, голубой и их смесь. Прочие оттенки и тона, какими бы красивыми они ни были, свидетельствуют о наличии накопленных в организме токсинов. Но если обладатели голубых глаз будут питаться исключительно в дешевых закусочных, то их глаза превратятся в карие. И наоборот, карие глаза посветлеют, если вы перейдете на более здоровую пищу. Зеленый не является естественным цветом. Его генетическая основа — голубой. К ней подмешана желтизна, свидетельствующая о каком-то функциональном нарушении. В идеале радужная оболочка должна быть абсолютно светлой, что указывает на отсутствие у ее обладателя проблем с пищеварением. Но **если где-то что-то не так, цвет изменится на том участке, который связан с «забарахлившей» системой организма.**

✱**Голубая** радужка означает склонность к болезням, связанным с повышенной кислотностью, таким, как артрит, ревматизм, астма и язва желудка, У человека, страдающего ими, низкая температура рук и ног, застой лимфы и слабые почки.

✱**Коричневая** радужка свидетельствует о склонности к расстройствам системы пищеварения: гастроэнтериту, запорам, заболеваниям желчного пузыря, а также к заболеваниям центральной нервной системы.

✱Радужка **голубовато-коричневая** говорит о том, что у ее обладателя повышена кислотность и токсичность, связанная, прежде всего, с нарушениями функций нервной и пищеварительной систем.

Смешанные оттенки радужки часто имеют голубую основу, что указывает на склонность к недугам, присущим обладателям голубой радужки.

Однако цвет радужки неоднороден. Оболочка может быть покрыта светлыми, почти лишенными пигментации крапинками. Это означает, что в организме повышен уровень кислотности, что может стать причиной артрита, ревматизма, астмы или язвы желудка. Нормализовать уровень кислоты не так уж сложно, надо только отказаться от хлебобулочных изделий, молока и сахара. Если на радужке появились крапинки, более темные, чем основной пигмент, пора обратить внимание на систему пищеварения, а иначе не избежать скопления шлаков, гастроэнтерита, запоров, заболеваний желчного пузыря. Темные пигментные пятна указывают на расстройство центральной нервной системы.

Обрати внимание!

Я внимательно выслушала доктора, а после поинтересовалась: «На что необходимо обратить внимание в самодиагностике?»

— Вы сразу увидете — физические и эмоциональные нагрузки проявятся в виде **крапинок, пятен или кругов на разных участках радужной оболочки**, соответствующих определенным участкам на теле.

Цвет пятен — от белого до желтого и от оранжево-коричневого до черного — указывает на остроту проблемы. Чем больше степень обесцвечивания, тем тяжелее состояние. Обесцвеченные пятна — это «дырки» в структуре радужки. Они свидетельствуют о слабости того или иного органа.

Пятна или «кляксы» говорят о застое лимфы или распухших железах. Пятна, окружающие радужку, означают склонность к аллергии.

Кольца напряжения (нервные дуги) выглядят как круги, и указывают либо на физическое напряжение, либо на душевное беспокойство. Нервные дуги вокруг зоны, отвечающей за воспроизводство, могут означать нарушения менструального цикла. Если же они появляются вокруг зоны, связанной с головным мозгом, то указывают на крутой нрав, рассеянность, плохую память.

«Чешуйчатый» ободок — круговое размытое затемнение вокруг радужки — говорит о недостаточном притоке крови прежде всего к рукам и ногам. Кроме того, он может свидетельствовать о таких заболеваниях, как экзема, псориаз и дерматит.

✦ ✦ ✦

Вот так, совсем неожиданно я не только получила помощь в установлении диагноза, но и узнала о хорошем способе определения болезни. А на прощание доктор Т.Ф. Шеметева напутствовала: «Если даже вы заметили обесцвеченные участки на своей радужке, не впадайте в панику. Вполне возможно, это означает, что вам нужно перейти к более правильному образу жизни: питаться здоровой пищей, больше двигаться и вовремя отдыхать».

Э. Аполлонова

Вот уже 15 лет господин Сюи Минтан, гранд-мастер цигун, ездит по свету, он передает людям знания и умения по оздоровлению. В частности, особо заботится о том, чтобы женщины взялись за сохранение здоровья — своего и близких — и создавали полноценные семейные отношения. На эту тему интересна публикация О. Федоровой в газете «Лекарь». В ней даются конкретные советы мастера женщинам.

«Я всем довольна!»

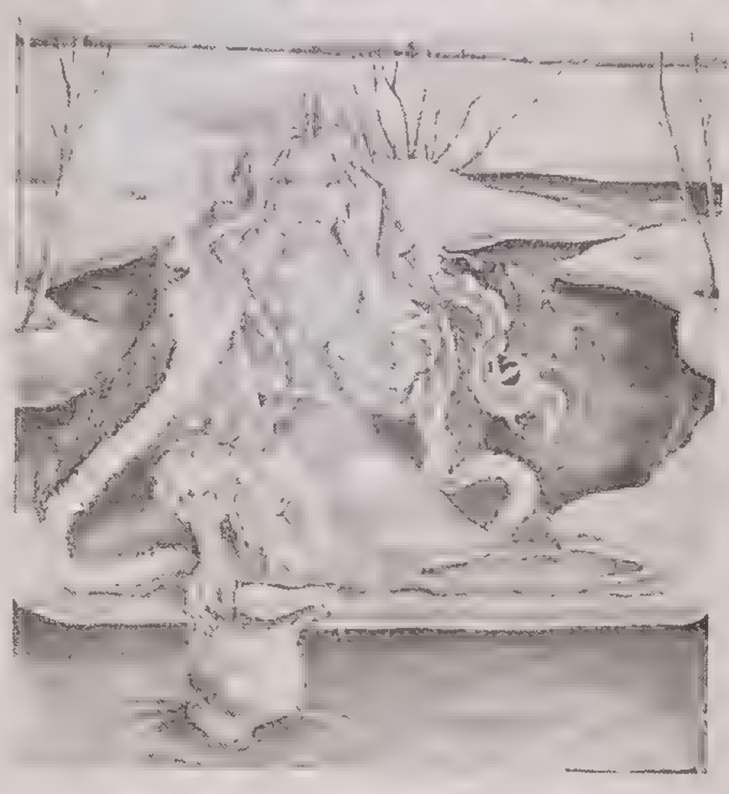
— Хороший способ сохранить молодость и здоровье — в течение месяца попробовать не сердиться ни на кого. И не только не сердиться, но и не жаловаться. **Просто говорить: «Я всем довольна. Мне все нравится!»** И не брать ничего в голову. Сначала будет непросто, потом привыкнете и у вас это будет получаться все лучше и лучше... В итоге улучшится сон, люди, глядя на вас, скажут: «О, вы отлично выглядите!» Вы будете довольны собой. И сами не заметите, как станете умиротворенной и удовлетворенной жизнью. Я всем женщинам желаю попробовать мой способ — верьте, он изменит вашу жизнь к лучшему.

✦ ✦ ✦

Одной из причин частых заболеваний Сюи Минтан называет то, что женщины ведут мужской образ жизни. «Когда женщины теряют женскую энергию, возникает страх и тревожность — первопричины многих заболеваний».

1. Поправить свой уровень женской энергии поможет простое упражнение. Сложите руки на пупке так, чтобы левая была сверху, а правая у тела. Постарайтесь ощутить в этой точке тепло и в течение 15 минут сохраняйте чувство приятного спокойствия, улыбайтесь, медитируйте. Это упражнение помогает сохранить эмоциональное равновесие.

2. Как только у нас возникают проблемы с женственностью, прежде всего страдает мочеполовая система. Насытить почки энергией поможет следующее упражнение. Держа руки перед собой (направленные вперед), энергично растирайте ладони. Сначала медленно и сильно, затем быстрее и быстрее. При этом надо следить за тем, чтобы двигались обе руки, а не как обычно, правая терла левую! Если вы делаете все правильно, то, понюхав ладони, ощутите запах — как будто зажгли кварцевую лампу или ударили один о другой два кремня. Это значит, что ваши



точки лао-гун в центре ладоней активизировались и через них пошла энергия ци. Теперь кладем свои «активизированные» руки на почки и круговыми движениями по бокам вниз и вдоль позвоночника вверх массируем, как бы вкручивая. В течение пяти минут все органы малого таза наполнятся энергией.

Это упражнение является профилактикой гинекологических и урологических заболеваний, придает ощущение спокойствия и стабильности; удерживает влагу в коже и волосах и служит профилактикой старения.

3. Точно таким же образом растерев руки, но уже не массируя, а положив их «лодочкой» на закрытые после сна глаза, можно убрать мелкие «гусиные лапки». Проснувшись, активно растираем ладони, направив их вверх (в данном случае — от груди перпендикулярно телу). Понюхали, убедились, что «огонь» идет, — и положили на закрытые глаза. Ощущаем, как энергия идет через руки, наполняя кожу под глазами. Это упражнение не только убирает морщины, но и улучшает зрение.

4. Одно из условий хорошего внешнего вида и самочувствия — правильное питание. Запомните: «Вреднее мечтать о колбасе, чем ее есть!» Поэтому, если чего-то нельзя, но очень хочется, лучше получить «гомеопатическую» порцию этого вкуса, чем мучиться. Например, если вам невероятно хочется торта — отрежьте кусочек 2х2 см, положите на красивую маленькую тарелочку, заварите себе 20 граммов «запрещенного» кофе в изящной маленькой чашечке — и смакуйте!

5. Поскольку у человека нет раздельного пищеварения, нет смысла и в раздельном питании. Китайская диетология исходит из того, что в каждый прием пищи мы должны ощутить все 5 вкусов: сладкое, кислое, горькое, соленое и острое (либо пряное).

6. Слушайте пожелания своего организма! Это не тело нас подводит — мы его обманываем, когда в ответ на просьбу желудка: «Дай мне чего-нибудь другого!» — суем то же самое. Мы способны съесть сковородку жареной картошки лишь потому, что желание организма ощутить еще какой-нибудь вкус воспринимаем как желание съесть еще — того же самого.

7. Приступы обжорства легко гасятся большим количеством зеленого чая. Выпитые за 15—30 минут до еды две чашки чая позволят сбросить до 5 кг в месяц! Зеленый чай тонизирует стенки желудка и не дает съесть слишком много.

Обаятельная и привлекательная

Узнать насколько вы привлекательны и обаятельны можно, ответив на приведенные ниже вопросы: «да», «нет», «не знаю» (или «затрудняюсь ответить»).

1. Обладаете ли вы чувством юмора в большей степени, чем другие люди?
2. Эрудированны ли вы более других?
3. Заинтересовывает ли большинство людей, с которыми вы общаетесь, ваше хобби?
4. Обладаете ли вы внешними особенностями, о которых нельзя сказать однозначно портят ли они вашу внешность или украшают?
5. Легко ли вам сходу подобрать удачную реплику?
6. Боитесь ли вы иронии в свой адрес?
7. Приходит ли вам на ум самый удачный ответ после разговора?
8. Больше, чем другим людям, вам нравится, когда вас хвалят?
9. Больше, чем кто-либо иной, вы переживаете, когда вас ругают?

Подсчитайте очки (№ вопроса, ответ, количество баллов):

1. «да» — 1; «нет» — 0; «не знаю» — 0,5;
2. «да» — 1; «нет» — 0; «не знаю» — 0,5;
3. «да» — 1; «нет» — 0; «не знаю» — 0,5;
4. «да» — 1; «нет» — 0; «не знаю» — 0,5;
5. «да» — 1; «нет» — 0; «не знаю» — 0,5;
6. «да» — 0; «нет» — 1; «не знаю» — 0,5;
7. «да» — 0; «нет» — 0,5; «не знаю» — 0,5;
8. «да» — 0; «нет» — 0,5; «не знаю» — 1;
9. «да» — 0; «нет» — 0,5; «не знаю» — 1.

Суммируйте баллы, полученные на каждый вопрос.

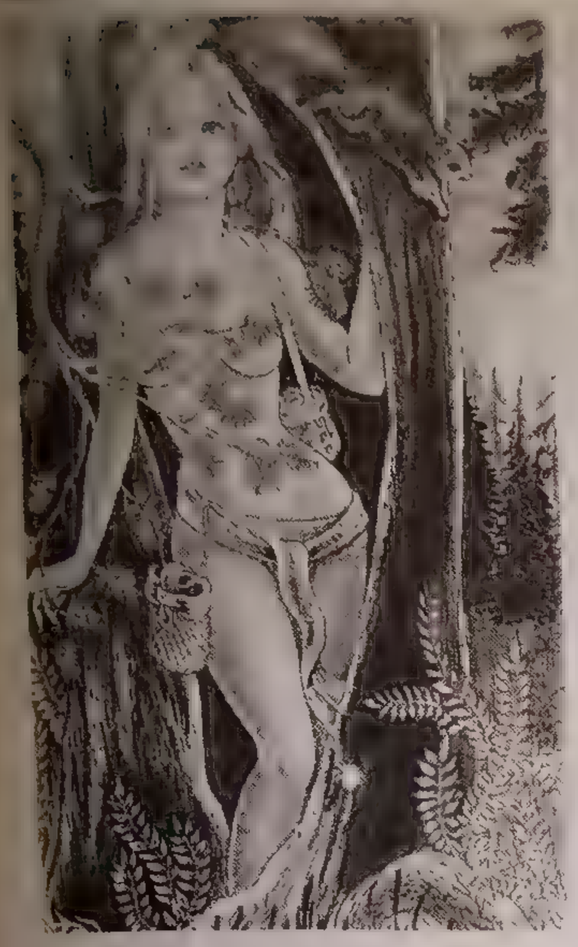
4—6 баллов — норма. Вам не стоит бояться невнимания со стороны сильной половины.

Более 6 баллов — выше нормы. Вашей обаятельности завидуют даже женщины.

Меньше 4 баллов — ниже нормы. Не огорчайтесь, нет совершенства в этом мире.

*У вас «Стройная фигура»!

и не сон!



Если нет сил сидеть на изнуряющих диетах, нет времени заниматься спортом, нет возможности принимать специальные препараты, тогда это маска для вас.

Представляем маску для похудания **«Стройная фигура»** на основе масла перца чили для области живота и бедер. Экстракт, полученный в результате обработки масла перца чили известен уже более 2000 лет назад, позволяет быстро и эффективно сжигать жир в области живота, а также избавиться от проявлений целлюлита и предотвратить появление жировых складок на животе. Экстракт масла перца чили обладает способностью проникать в структуру подкожного жира и быстро сжигать его, а также стимулировать кровообращение, что помогает сделать фигуру стройной, а кожу упругой. Рекомендуется применять маску для похудения ежедневно не более 15—20 мин. И вы увидите первый эффект уже через две недели. Продолжайте ежедневное применение маски до получения желаемого результата. Маску можно использовать несколько раз. Желательно после снятия маски тщательно помыть кожу водой. Маски могут храниться 2 года с даты изготовления, указанной на упаковке. Вскрытую упаковку храните в холодильнике. *Маска прошла клинические лабораторные испытания и сертифицирована АНО НИИСНДВ и ГОССТАНДАРТом РФ.*

В наше время практически любая девушка или женщина считает свою фигуру неидеальной и мечтает довести свою её до совершенства, без мучительных и изнуряющих диет и физических упражнений. Воспользуйтесь маской, и она с вашей фигурой все сделает за вас, оставляя вам только любоваться в зеркало результатами, достигнутыми вами, видеть зависть ваших подруг и друзей. В компании вы будете чувствовать себя уверенно, удобно и счастливо.

Отзывы покупателей. Людмила С., 32 г., г. Москва: *«Выражаю вам глубокие и самые теплые слова благодарности. После курса применения маски талия у меня уменьшилась, кожа на бедрах стала упругой, у меня вновь появилась фигура и я впервые за последнее время испытала радость семейного счастья. Мужчины раньше практически не обращали на меня никакого внимания, а сейчас просто засыпали комплиментами, а вы знаете, как это важно для нас женщин. А все дело в вашей маске «Стройная фигура». Эта маска просто чудо, она мне помогла сохранить семью и вернуть мужа».*

Валентина В., 47 лет, Красноярский кр.: *«Уже ни во что не верила. Считала, что никогда не сброшу лишний вес. Подруга подарила на день рождения маску для похудания. Результат не заставил себя ждать. Стала выглядеть привлекательно. Мой старый знакомый сделал предложение. Хочу сбросить ещё несколько килограмм. Ввышлите 20 масок. Спасибо за результат».*

Заказать 10 пакетов (по 2 маски в каждом) для похудания «Стройная Фигура» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, полный адрес, Ф. И. О., колво) и отправляете её по адресу: **302961, г.Орел, МСЦ, а/я 8 (СД), отдел «Товары почтой».** Оплата при получении. Стоимость 10 пакетов — **679 руб. + 6% почтовые расходы.** При этом вы бесплатно получаете фирменную сувенирную шкатулку и наш каталог.

Внимание, акция!

Подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.**

Мы гарантируем вам качество поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Прежде чем пользоваться маской для похудения «Стройная фигура», проконсультируетесь у врача.

*Новое усовершенствованное УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»

Еще более надежное и качественное!

Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю Ультразвуковое стиральное устройство **«Ультратон МС 2000»**?»

Качество стирки с помощью «Ультратон» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономных покупателей. Еще бы! Оно потребляет энергии меньше, чем самая обычная лампочка, и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит вам беспокойства в любое время суток.

Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если постирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.

Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок ваши вещи? С «Ультратон» нет проблем. Он не много занимает места в вашем багаже и весит не более 300 г.

С помощью УСУ «Ультратон» вы сможете обеззараживать и дезинфицировать

белье, что крайне важно для молодых мам при стирке детских вещей и для хозяек.

Стирка превращается в удовольствие! Купите и вы сами увидите. А самое главное — гарантийный срок на УСУ **«Ультратон»** — 2 года с даты приобретения.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (СД), отдел «Товары почтой».**

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание, акция! Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.med.ortes.ru. Эл. адрес: med@ortes.ru.** Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39.**

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

На вопросы читателей отвечает юрист Татьяна Викторовна Кобычева.

Звание «Ветеран труда»

Во сколько лет человек считается ветераном труда и как это звание дается? И еще. Я работала поваром в горячем цехе. Это считается вредным или нет? Могу ли я выйти на заслуженный отдых раньше установленного законом срока, и какого размера пенсия мне полагается?

Радимхан Ахметовна, Дагестан

Уважаемая Радимхан Ахметовна! **Условия и порядок присвоения звания «Ветеран труда» регламентированы в Законе «О ветеранах». Условий два.**

Во-первых, человек должен быть награжден орденом, медалью либо ведомственным знаком отличия в труде или удостоен почетного звания СССР, РСФСР, Российской Федерации. Что такое ведомственный знак отличия? Это любая награда, утвержденная центральным органом государственного управления, ведающего данной отраслью. Факт ее вручения удостоверяется документом установленного образца, который подписан должностным лицом, наделенным соответствующими полномочиями. Например, почетной грамоты от вашего предприятия для получения звания «Ветеран труда» будет недостаточно.

Во-вторых, для получения звания человек должен иметь трудовой стаж, достаточный для назначения пенсии по старости или за выслугу лет. Для мужчин он составляет не менее 25 лет, для женщин — не менее 20 лет. Лицам, начавшим трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющим трудовой стаж не менее 40 лет у мужчин и не менее 35 лет у женщин, звание «Ветеран труда» присваивается и в случае отсутствия у них государственных или ведомственных наград.

Если что-то из выше перечисленного присутствует в вашей биографии, не дожидаясь выхода на пенсию, подавайте заявление и документы в орган социальной защиты населения по месту жительства. В 10-дневный срок документы обязаны направить в орган исполнительной власти субъекта РФ. И там в течение 15 дней принимается решение о присвоении звания либо об отказе. Если все поданные вами документы соответствуют требованию Закона «О ветеранах», в органе соцзащиты вам вручат удостоверение.

По поводу работы в горячем цехе. При досрочном назначении трудовой пенсии по старости в соответствии со ст. 27 ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской федерации» работникам, занятым на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах, применяется Список № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах; на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, на работах с тяжелыми условиями труда. Список № 2 производств, работ, профессий, должностей и показателей с вредными и тяжелыми условиями труда, которые были утверждены Постановлением Кабинета Министров СССР от 26.01.1991 г. № 10. Списки № 1 и № 2 составлены по производственному признаку, поэтому вопрос о праве на досрочное назначение трудовой пенсии по старости решается в зависимости от того, в каком производстве вы были заняты. Для того чтобы подробней ответить на ваш вопрос, необходимо знать конкретное место вашей работы. Тогда, руководствуясь выше названными списками, можно определить, имеете ли вы право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости.

Теперь о размере пенсии. Трудовая пенсия по старости состоит из следующих частей: базовой, страховой и накопительной. Более подробную информацию о том, как рассчитать свою пенсию и из чего она будет складываться, вы можете получить в органе соцзащиты или отделе ПФР по месту вашего жительства.

Полис действителен

Собираюсь в гости к дочери, которая проживает в другом городе. Если вдруг заболею, окажут ли мне бесплатную медицинскую помощь?

Сергей Николаевич, г. Пенза

Уважаемый Сергей Николаевич, вы вправе рассчитывать на бесплатный прием врачом той поликлиники, куда вы обратитесь за помощью, поскольку страховой медицинский полис действителен на всей территории России. А оплату и организацию медицинской помощи иногородним, а также контроль ее качества осуществляет территориальный фонд обязательного медицинского страхования того региона, где гражданин временно находится. Вы вправе обратиться со своим действующим страховым полисом в любое медицинское учреждение системы ОМС и получить бесплатную медицинскую помощь в объеме базовой программы ОМС. Если в таковой будет отказано, либо возникнут какие-либо недоразумения, обратитесь в службу защиты прав пациента (она должна быть в территориальном фонде ОМС).

Досрочная пенсия

Моей дочери дали инвалидность в 11 лет. В 15 лет она была снята. Слышала, что я, как мать ребенка-инвалида, могу выйти на пенсию раньше. Так ли это?

Зарема Хасановна, Дагестан

Уважаемая Зарема Хасановна, Федеральным законом «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» пп. 1 п. 1 ст. 28 установлено, что матерям инвалидов с детства, воспитывамшим их до достижения ими возраста 8 лет, досрочная трудовая пенсия назначается по достижении возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж не менее 15 лет. Так как вашей дочери дали инвалидность в 11 лет (т. е. после достижения ею 8-летнего возраста) и уход за ней вы осуществляли 4 года, правом на досрочное назначение пенсии вы не обладаете.

Где искать защиту?

Расскажите, кто по долгу службы обязан защитить меня, как пациента? Иногда возникают такие ситуации, что просто необходима поддержка тех, кто компетентен в таких вопросах.

Юрий Дмитриевич

Уважаемый Юрий Дмитриевич! Вот те службы, в обязанность которых входит защита прав пациента, и вы при желании можете туда обратиться:

— должностные лица медучреждений (главный врач, его заместители);

— должностные лица органов управления здравоохранением;

— страховая медицинская организация;

— прокуратура;

— суд;

— уполномоченный по правам человека.

Заболел зуб

Заболел зуб, пришлось бежать в ближайшую частную клинику. Врач сделал обезболивающий укол, но лечить зуб отказался. Прав ли доктор?

Константин, Башкирия

Действия врача, Константин, правомерны. Согласно Основам законодательства РФ об охране здоровья граждан он сделал вам бесплатно обезболивающий укол. Если бы отказ от помощи угрожал вашей жизни или мог принести средний или тяжелый вред здоровью, врач мог бы быть привлечен к уголовной ответственности.

Работодатель не прав!

Я работаю в организации не первый год. Отпуска всегда предоставлялись по графику (иногда полностью брала, иногда на части делила). Споров по этому поводу с работодателем не возникало. В этом же году администрация решила предоставлять отпуска пропорционально отработанному в рабочем году времени, несмотря на то, что в графике отпусков никакого дробления отпуска нет, и я планировала отгулять его полностью. Вправе ли так поступать работодатель?

Ирина Петровна, Тверская обл.

Нет, Ирина Петровна, ваш работодатель не вправе так поступать. Действующее законодательство не предусматривает возможности предоставления в натуре неполного отпуска, т. е. пропорционально отработанному в данном рабочем году времени, за исключением случаев, специально оговоренных в законе. Даже если отпуск предоставляется работнику в первый год работы авансом (до истечения 6 месяцев работы), он должен быть полным, т. е. установленной продолжительности, если только сам работник не просит предоставить ему только часть отпуска. Учитывая изложенное, последующие отпуска предоставляются согласно графику отпусков, утвержденному в организации. При этом согласно ст. 125 ТК РФ по соглашению между работником и работодателем ежегодный оплачиваемый отпуск может быть разделен на части, и хотя бы одна из этих частей не должна быть менее 14 календарных дней.

Прописка ни при чем

Я живу и работаю в областном центре, прописана же в одном из районов этого центра. По месту работы полис мне не выдали, хотя работаю там уже полгода. Не дай бог заболею — а полиса нет. Куда обратиться за его получением? И где мне окажут медпомощь: по месту регистрации или по месту моего фактического проживания?

Вера, Тамбовская обл.

Вера, есть такой Закон «О медицинском страховании граждан в РФ», согласно которому застраховать вас обязан работодатель, поскольку вы работаете. Так что решить этот вопрос должен он. Получив полис, можете смело обращаться в любое медицинское учреждение системы обязательного медицинского страхования. Где вы прописаны — роли не играет. А поскольку вы проживаете в областном центре, страховая компания, скорее всего, прикрепит вас к поликлинике по месту вашего фактического проживания.

Увы, нет!

Моя дочь получает пенсию по утере кормильца. Имеет ли она право получать ее после 18 лет, если учится на вечернем платном отделении в ВУЗе?

Мария Петровна

Увы, нет! Статья 9 Федерального Закона «О трудовых пенсиях» гласит, что право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. Нетрудоспособными членами семьи умершего кормильца признаются дети, братья, сестры и внуки умершего кормильца, не достигшие возраста 18 лет, а также дети, братья, сестры и внуки умершего кормильца, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы до окончания ими такового обучения, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет.

Отпуск положен

Собираюсь в декрет. Помогать нам некому, поэтому муж у себя на работе попросил, чтобы его отпуск приурочили к моим родам. Получил отказ. А я вот слышала, что по закону так делать можно.

Алеся

Такое право у вашего мужа, Алеся, есть. В соответствии со ст. 123 ТК РФ по желанию мужа ежегодный отпуск ему предоставляется в период нахождения жены в отпуске по беременности и родам независимо от времени его непрерывной работы в данной организации. Пусть супруг напишет заявление на отпуск и приложит к нему копию вашего больничного листа либо справку из женской консультации. Если администрация откажет, смело обращайтесь в органы по рассмотрению трудовых споров — комиссию по трудовым спорам или в суд, но, думаю, до этого дело не дойдет.

Принять обязаны

Когда я заболела и обратилась в поликлинику, в регистратуре углядели, что в полисе отсутствует печать. Сказали, что он недействителен. Пришлось мне бегать за печатью. А если человек настолько болен, что не может ходить туда-сюда, неужели врач не примет его?

Марина Волова

Марина, неправильно оформленный страховой медицинский полис или его отсутствие не может быть поводом для отказа в бесплатной медицинской помощи по обязательному медицинскому страхованию или к принуждению в оплате за нее. Врач обязан вас принять.

Поменяйте врача

Наш участковый педиатр часто прописывает во время лечения моему ребенку антибиотики. К моим протестам не прислушивается, дескать, ей виднее, как и чем лечить. Из-за этого у нас с доктором постоянные конфликты. Можно ли поменять участкового врача?

Ирина Лудникова, г. Архангельск

Ирина, в случае разногласий по поводу лечения ребенка советую вам обратиться к главному врачу поликлиники. Если это не поможет — в страховую медицинскую организацию, которая застраховала малыша.

В соответствии с Основами законодательства об охране здоровья граждан и Законом РФ «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации» вы и ваш ребенок имеете право на выбор лечащего врача с учетом его согласия. Если вопрос положительно не решается, обращайтесь опять же в страховую медицинскую организацию.

Вновь ноги не боятся дороги

В прошлом году подруга мне принесла вырезку из газеты. В ней женщина рассказывала, как спаслась **от тромбоза глубоких вен ног.** Я тоже страдаю этим недугом. Ноги болят иной раз просто адски! Ходить на большие расстояния не могу, стоять долго — тоже. Почти постоянно принимаю лекарства, а ведь это вредно для организма, да и очень накладно. Операции боюсь — сердце слабое, да и возраст: мне уже под шестьдесят.

В статье женщина писала, что вылечилась луком с медом. На первый взгляд — слишком просто, не внушает доверия. А с другой стороны, в меде столько всего полезного, не зря же от многих болезней применяется. И о луке тоже недаром говорят, что он «от семи недуг». Решила попробовать, правда, без особой надежды. Смешала стакан лукового сока (немало слез пролила, пока его готовила) со стаканом меда. Лук-репка должен быть обязательно белый, а не красный. А вот про мед не написано, взяла обыкновенный, цветочный. Выдержала смесь при комнатной температуре 3 дня. Потом поставила в холодильник на 10 дней. Затем уже начала принимать по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. В газете говорится, что больная через два месяца уже забегала. Может быть, так как она еще молодая была. Я не забегала, но боли значительно уменьшились. Уже спокойно могла ходить в магазин за продуктами, не останавливалась через каждые 200 метров, как раньше. Пила это лекарство почти 3 месяца — не знаю, можно ли дольше. Осенью лечение повторила — в этот раз принимала около двух месяцев. Чувствую себя сейчас очень неплохо. Думаю весной еще раз так же полечиться.

Екатерина Ильинична, Брянская обл.

Противоядие для экземы

Н.П. Бездомной из Ярославской области поможет такой рецепт **от экземы.** Упарьте литр мочи до 0,5 и намочите ею марлю. Прикладывайте к пораженным местам, обвязав сверху целлофаном. Зуд постепенно пройдет, а кожа очистится.

Юлия Семеновна Шаболина, 646430, Омская обл., Муромцевский р-н, п. Муромцево, ул. Школьная, д. 20

Кормящим мамочкам

Кормящим мамочкам, не богатым на молоко, рекомендую варенье из лепестков шиповника. Не очень-то верите, что толк от него будет? Вот и я не верила. Но все же по совету знакомой сготовила и дочке отнесла — она малыша грудью кормит. А через несколько дней дочь звонит мне, благодарит: «Вполне хватает теперь Тимке еды». Так ведь дочь еще полистала какой-то справочник о растениях и узнала, что это варенье **способствует притом и укреплению нервной системы!**

М.С. Черезова, г. Красноярск

Той женщине здоровья молю

От всей души хочу поблагодарить женщину, совет которой мне помог **от трещин** на руках избавиться. К врачам несколько раз обращалась, но помощи не получила, а тут, прочитав письмо в «Ай,болите!», решила попробовать. Взяла стакан теплой кипяченой воды, добавила чайную ложечку уксуса и стала делать примочки. После третьего раза никаких трещин не стало. Теперь я той женщине всегда здоровья молю.

Е.В. Коробова

Очищающая настойка

Знакомый недавно мне поведал, что собирается делать **«очищающую» настойку из можжевеловых ягод.** Мол, в «Науке и жизни» рекомендацию нашел. 100 г этих шишкоягод надо залить полулитром водки и выдержать 2 недели. Пить по 30 мл. Шлаки хорошо выводятся. Вот и я решил последовать его примеру. К 75 моим годам уж, наверное, всякой дряни в организме накопилось немало — почиститься стоит. К тому же настойка — не клизма, одно удовольствие ею лечиться. Кто хочет — готовьте себе такую же можжевеловку да присоединяйтесь к нашей компании.

А.С. Пережогин, г. Череповец

Кто хочет пополнеть

Кто хочет пополнеть — для вас у меня есть хороший, верный рецепт. Если, конечно, худоба не от какого-то тяжелого недуга исходит. Но вот после операции моей маме этот рецепт помог войти в тело. Она стакан ядер грецких орехов и стакан сухой гречки в кофемолке размалывала и смешивала со стаканом меда. Ела по десертной ложке 3 раза в день около двух месяцев. За это время на 4 кг в весе прибавила. Еще старалась есть сметану (по полстакана через день).

С.И. Торопова, Вологодская обл.

Лечение от воспаления

Хочу поделиться рецептом **лечения воспалений при различных женских заболеваниях.** Потребуются: цвет белой акации, трава тысячелистника, ромашки, календулы и лист эвкалипта. Всех компонентов возьмите поровну, измельчите и бросьте столовую ложку сырья в литр кипящей воды. Потомите на малом огне под крышкой 3—5 минут, дайте чуток остыть, процедите и проспринцуйтесь этим отваром (лучше на ночь). И так 10 дней. Даже если на третьи сутки почувствуете улучшение, лечение не бросайте. Иначе все заново придется начинать. И еще. Половой контакт в это время нежелателен.

Надежда Михайловна Акопян, 353247, Краснодарский кр., Северский р-н, ст. Дербентская, ул. Ленина, д. 31

Нужен на завтрак и ужин

Могу посоветовать Наталке (из С.-Петербурга) **рецепт салата, способствующего похудению.** Молодые листья иван-чая ненадолго опустить в кипяток и измельчить. Добавить к ним мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. тертого хрена, соли по вкусу. И сбрызнуть все соком лимона (ч. л.). Перемешать, заправить сметаной. Вкус своеобразный, но регулярное поедание этого салата на ужин или на завтрак, говорят, дает сброс в 2—3 кг за месяц.

О. Клюшко, г. Архангельск

Хотите — верьте, хотите — нет!

С 1999 года я покупала, а затем и получала по почте «Ай, болит!». Читала газету с удовольствием, но и только. А муж ворчал: зачем выписываешь, ерунда все это...

В прошлом году мне поставили диагноз: **киста конъюнктивы левого глаза.** Врач сказал, что она появилась из-за какой-то микротравмы. Я вспомнила: перед тем как покрасить окна, отдирала старую краску, крошки которой дважды приходилось вынимать из глаз. Так вот, врач утверждал, что нужна операция.

Я достала подшивки «Ай, болита!» и нашла там рецепт, удивительно простой. Не очень-то веря в то, что предлагал читатель, подобрала со стола крошку, выпавшую изо рта, потерла ею глаз и выбросила в форточку.

Первое время частенько смотрелась в зеркало: нет, где была киста, там и есть. А потом занятие это забросила. Когда вновь, спустя несколько дней, присмотрелась к отражению, поразилась: с глазом все в порядке! Хотите— верьте, хотите — нет!

Н. Гладченко, Архангельская обл

Барьер старению

(Окончание. Начало в № 30.)

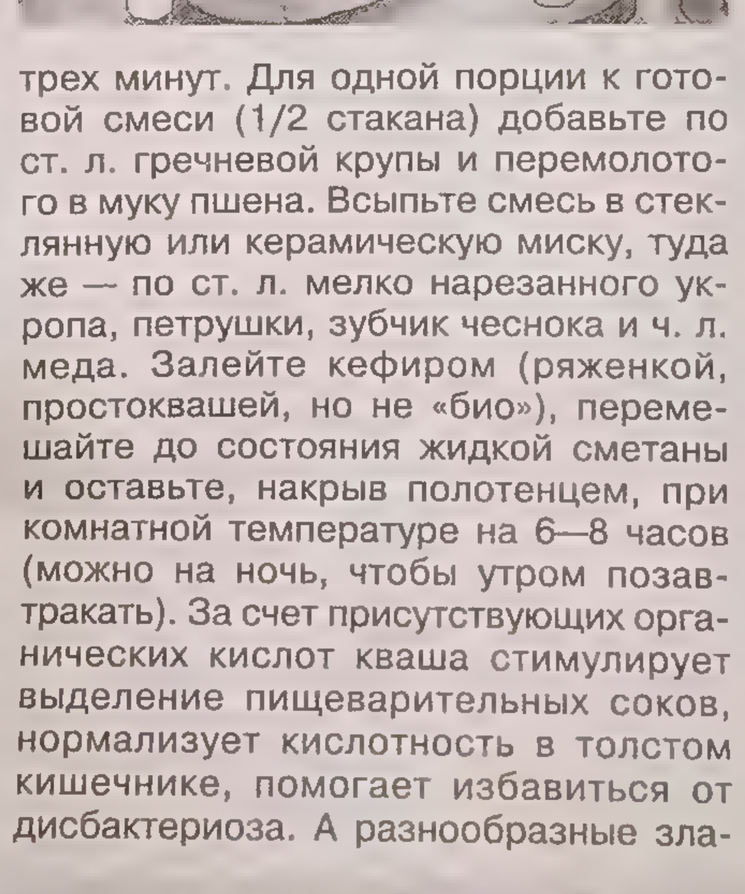
Новая диета

На период очищения следует снизить потребление мяса и животных жиров, цельного молока, маргарина, сметаны, майонеза, избегать консервированных продуктов, уксусных маринадов, острых, жареных блюд. Слабо соленая жирная рыба остается в рационе, полезна икра. **Разрешаются** кисломолочные продукты, но без биодобавок, мягкие сорта сыра, нерафинированные растительные масла. Можно съедать в неделю 2—3 бутерброда с соленым свиным салом — источником очень нужной организму арахидоновой кислоты. Предпочтительны тушеные и запеченные овощи, овощные супы на бульоне из бобовых, особенно настоянные. Для приготовления такого супа овощи, опущенные в кипящий бульон, варятся не долее 2—3 минут. После кастрюлю укутать и настоять 1,5—2 часа. Суп можно заправить слегка обжаренным луком, чесноком, пряностями. Хлеб должен быть из муки грубого помола. Хороши каши из цельнозерновых круп. Готовят их в эмалированной или стеклянной посуде: мера промытого зерна (ржи, овса, гречки) — две меры воды. Кипятить ровно минуту. Укутать на четыре часа. Снова на огонь, еще минуту покипятить. Опять укутать на четыре часа. Можно повторить эту процедуру еще раз, если в кастрюле осталась вода. Остывшую кашу убрать в холодильник, где она может храниться, не теряя своей ценности, трое суток. Перед употреблением отложить нужное количество, добавить зелень, специи, свежий лук, заправить растительным маслом и разогреть, не перепаривая.

Питаться лучше дробно — одно блюдо за прием. Можно есть хоть 4 раза в день, но понемногу. Воду не пить в течение получаса после еды и за столько же до. Из напитков предпочтительней зеленый чай и особенно цикорий (помогает отрегулировать обменные процессы, прежде всего, водно-солевой). Варится так же, как кофе, очень вкусным получается на меду. Для этого полную чайную ложку молотого цикория всыпать в турку, добавить чайную ложку меда, долить 150 г воды и держать на огне до образования высокой пенки. Сняв с огня, добавить молока.

Переход на новую диету совпадает с началом очищения. После трех дней приема магнезии, на четвертый-седьмой дни вводим кашу, «мокрый салат», соки, кофе из цикория, мягкие фрукты. После 10 дней добавляем каши, овощные супы, салаты, тушеные овощи. По прошествии 14 — кисломолочные продукты, сыр, рыбу. Весь очистительный период, занимающий три декады, свежие овощи и фрукты должны составлять до 70% рациона. Вся программа восстановления саморегуляции занимает три месяца.

В это время следует употреблять ферментированные продукты, одним из которых является **кваша**. Для приготовления этого полезного продукта подойдет магазинная смесь готовых хлопьев из 4—5 злаков. Одно условие: время приготовления (указанное на этикетке) должно занимать не менее



трех минут. Для одной порции к готовой смеси (1/2 стакана) добавьте по ст. л. гречневой крупы и перемолотого в муку пшена. Всыпьте смесь в стеклянную или керамическую миску, туда же — по ст. л. мелко нарезанного укропа, петрушки, зубчик чеснока и ч. л. меда. Залейте кефиром (ряженкой, простоквашей, но не «био»), перемешайте до состояния жидкой сметаны и оставьте, накрыв полотенцем, при комнатной температуре на 6—8 часов (можно на ночь, чтобы утром позавтракать). За счет присутствующих органических кислот кваша стимулирует выделение пищеварительных соков, нормализует кислотность в толстом кишечнике, помогает избавиться от дисбактериоза. А разнообразные злаки являются поставщиками целого комплекса микро— и макроэлементов, витаминов группы В, А, С и Е.

«Мокрый салат», или сыроовощная паста. Это очень мелко протертые сырые овощи (например, свекла, морковь, топинамбур, капуста, огурцы — по 1 части, сырой картофель, баклажаны, сладкий перец, помидоры, тыква, черная редька или красный редис — по 0,5 части, корень хрена — 0,2 части). Хорошо промытые овощи натираются на мелкой терке или пропускаются через мясорубку очень быстро, чтобы не начались процессы окисления. Лучше всего-готовить салат на соковыжималке, смешав сок и мезгу. Если пасты много, разделите ее на порции, упакуйте в полиэтилен и немедля положите в морозилку, где она может храниться, не теряя своих качеств, неделю. Перед употреблением заправьте салат нерафинированным растительным маслом, добавьте чеснок, лук, специи, по желанию — соль (морскую или каменную).

Скипидарные ванны

Некоторые шлаки (например, продукты распада белка) невозможно удалить только приемом воды и сорбентов. **Тут помогут горячие скипидарные ванны по Залманову.** Делаются они не раньше, чем по прошествии 10 дней чистки, с перерывом в два дня на третий. Ограничения касаются больных тромбофлебитом и варикозом: им можно принимать ванны после месяца очищения с питьем воды, и то в сочетании с ежедневным приемом 1/4 таблетки аспирина или отвара коры ивы (ч. л. измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить 10 минут, настоять, процедить, пить по четверти стакана 4 раза в день).

Процесс детоксикации может происходить с различными обострениями — кожными высыпаниями, зудом и т. д. Главным помощником здесь опять становится **«Полифит-М»**, который принимают натощак за полчаса до еды.

*«Полифит-М» — и нет проблем!

«Полифит-М» — мощнейший антиоксидант и адаптоген 5-го поколения. Натуральный, на 100% усваиваемый отечественный продукт, основанный на ферментации живых соков растений на растительном масле, клеточное питание для всего организма! Не имеет противопоказаний. Совместим с любыми препаратами. Гипоаллергеннен. Рекомендуется взрослым и детям (с 3-месячного возраста). Активно используется в программе саморегуляции организма, разработанной ведущим программы «Помоги себе сам!» академиком РАЕН А.Е. Алексеевым.

Фильтр «NEROX». Чистую структурированную, живую воду можно получить с помощью этого устройства. Наилучший эффект применения «Полифита-М» достигается при использовании воды, очищенной по технологии трековой мембраны **«NEROX»**.

Брошюры академика Алексеева, где содержится более подробная инструкция.

Звоните: (095) 491-75-09, 504-67-13, 510-93-36, 744-46-75.
Пишите:123060, Москва, а/я 61, ООО «Спектр-21».
Приглашаем к сотрудничеству региональных представителей.
WWW.SPEKTR-21.RU

Сыну 17 лет. У него **снижены функции лобных долей головного мозга, отвечающих за самоконтроль.** Официальная медицина бессильна. Подскажите, пожалуйста, как можно вылечиться народными средствами?

Марина Анатольевна Мироненко, 121359, г. Москва, ул. Партизанская, д. 47, кв. 6

Полгода мучают **мысли о самоубийстве.** У меня апатия, часто плачу. Большую часть времени лежу — нет ни сил, ни желания что-либо делать. От смерти удерживают только дети. Младшей дочери всего 3 года. Кто знает, как вернуться к жизни, отзовитесь.

Альфира Масленкина, 423831, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, просп. Сююмбике, д. 23/07, блок «Б», кв. 18

Дорогие айболитовцы! Поделитесь, пожалуйста, рецептами **от водянки головного мозга**, травами. Этим заболеванием страдает моя годовалая дочка. Она отстает в развитии, почти парализована правая рука. Катетер не помогает...

А.В. Вошлова, 152260, Ярославская обл., п. Некрасовское, ул. Космонавтов, д. 5, кв. 10

Меня интересуют **ягоды черной бузины.** В сушеном виде или приготовленные таким образом: слой ягод, слой сахарного песка, слой ягод и т. д. Могу и сам приехать собрать сырье, если это будет на Урале или в ближайших областях. За жилье и прочее заплачу. Мой телефон: **8 (343) 268-97-76 или 8-908-916-31-66.**

Сергей Шутов, 624590, Свердловская обл., г. Ивдель, ул. Дзержинского, д. 31, кв. 3

Мне 20 лет. Через месяц после родов у меня появилась **крапивница** (на нервной почве), хотя раньше аллергии не было ни на что. Прошла курс лечения, но улучшения нет. Кто знает, как справиться с крапивницей, поделитесь рецептами.

В.И. Цыганкова, 363759, г. Моздок, пл. Подлесная, д. 23

Моему внуку будет в мае 6 лет. Но привязалась к нему напасть — **блуждающая грыжа.** То в яичко спустится, то в пах уйдет. Родители обращались к врачам, те хотели операцию сделать. Но у мальчика плохо сворачивается кровь — отказались медики от этой идеи. Тогда обратились за помощью к народному целителю — не помогло. Я слышала, грыжу серой лечат. Но не ведаю, как. Люди добрые, может, знает кто, как помочь моему внуку? Отзовитесь, пожалуйста!

Валентина Семеновна Пахтусова, 627230, Тюменская обл., Армизонский р-н, пос. Красноорлово

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Уролог в коробке

Нет, конечно, доктора в коробках сидеть не станут. Тем не менее, у нас для мужчин есть прекрасная новость. И не только для тех, кто страдает от аденомы или простатита — для всех мужчин, которым небезразлично их мужское здоровье. Надеемся, и лично для вас!

Речь пойдет о новейшем средстве от аденомы и простатита — уникальном препарате «Ликолам». Уникальность его в том, что он действительно в состоянии помочь вам не хуже высококвалифицированного уролога. Только к доктору нужно ходить, а «Ликолам» всегда с вами!

Секрет «Ликолама» — в особом веществе под названием ликопин, благодаря которому «Ликолам» называют единственным «умным лекарством» при аденоме и простатите.

Ликопин способен предотвращать развитие всех видов опухолей и накапливаться в простате. Благодаря этому «Ликолам» обладает в отношении простаты избирательным защитным действием. Он инициирует обратное развитие аденомы и снимает все ее симптомы. Кроме того, «Ликолам» способен предотвращать перерождение клеток в раковые.

«Ликолам» содержит медные производные хлорофилла — мощное противовоспалительное средство. Поэтому он эффективно справляется со всеми формами простатита. Снижая воспаление, «Ликолам» быстро и эффективно снимает боль — мучительнейший симптом простатита.

«Ликолам» возвращает потенцию. Причем естественную, а не стимулированную за счет последних ресурсов организма (как в случае со многими «быстрыми» стимуляторами).

Аденома или простатит перестанут быть для вас проблемой! «Ликолам» — первое «умное» урологическое средство — поможет не хуже первоклассного врача!

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05

Заказать «Ликолам» (2 упаковки = 680 руб.) вы можете по адресу: **191025, г. Санкт-Петербург, а/я 148, «Альга Медика»,** или по телефону **(812) 325-32-77.**

Также спрашивайте «Ликолам» в аптеках городов: **Санкт-Петербург (812) 324-44-00, 003; Москва (095) 681-78-97; Самара (846) 996-00-60, 270-54-04; Ростов-на-Дону (863) 227-11-11; Нижний Новгород (8312) 284-284, 776-887,251-291; Краснодар (861) 271-35-42.**

В следующем номере:

Профессор, академик Иван Павлович Неумывакин 30 лет изучал воздействие перекиси водорода на организм человека. Наработал огромный опыт, создал в Москве свой оздоровительный центр. Прежде чем что-то рекомендовать другим, все испытывал на себе, вплоть до внутривенного введения этого лекарства. О применении перекиси, результатах и схемах лечения ею — в следующем выпуске «Ай, болита!».

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № **9017** Тираж **124.680** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **536** Тираж **4.760** экз.
Общий тираж: 129.440 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** — по РФ.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-08-68
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Зам. редактора **Назаренко Ю.А.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Редколлегия:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

*Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.*

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arcmil.ru и www.chtivo.ru

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 2 (530) январь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ваш дом — с любовью!

Дана для здоровья бузина

При ослабленном организме после тяжелой болезни, операции или просто при пониженном иммунитете народные целители еще в прошлые века рекомендовали пить морс из ягод черной бузины. Две столовые ложки сухих ягод залейте литром холодной кипяченой воды. Добавьте пять столовых ложек меда и шесть минут кипятите. Процедите. Пейте горячим два раза в день.

Е.О. Алексина, г. Елец

И ангина вас покинет

У меня часто бывают **фолликулярные ангины.** Испробовала много разных трав для полоскания. Но больше всего понравился сочевичник весенний (чина весенняя). Правда, он ядовит, поэтому пользоваться надо осторожно и лучше не глотать. 2 чайные ложки травы настаиваю 2 часа в двух стаканах кипятка. Фильтрую и полощу теплым настоем горло. Вместе с этим пью теплый настой соцветий ромашки аптечной с медом.

А.Б. Алферова, г. Липецк

Перегородки на водке

Знаю очень хороший рецепт **от мастопатии.** Залейте перегородки от 25 грецких орехов 0,5 л водки. Настаивайте две недели, а принимайте по чайной ложке 3 раза в день. Курс — 2 месяца. Через месяц лечение повторите.

А.И. Чапурина, г. Омск

СПЕЦВЫПУСК

№ 2 (161) ВЫХОДИТ 23 ЯНВАРЯ

«Чтоб суставы не болели»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на 1 полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Я смогла

Хвори посыпались как из мешка

Решила и я написать в любимую газету о том, как и чем смогла себе помочь. До 47 лет практически ничем серьезно не болела, а потом хвори посыпались как из мешка. Через десять лет получила нерабочую группу инвалидности, не дотянув до выхода на обычную пенсию всего два года. В итоге — **два инфаркта, гипертонические кризы, астма, гастрит, тахикардия, стенокардия, атеросклероз, камни везде, где могут быть, диабет, тромбофлебит, нарушена работа кишечника, геморрой...** Страшно вспоминать. Постоянные боли, приступы... Часто лежала в стационаре, еще чаще вызывала «скорую», но лечение давало лишь временное облегчение.

А год назад давление как-то быстро подскочило до передела, меня трясло так, что не смогла сделать сама себе инъекцию, вызвала «скорую помощь». Приехали быстро, врач вколола магнезию (другие препараты уже не помогали), и тут же внутри меня будто что загорелось, казалось, глаза лопнут от жара, изо рта пошел запах ацетона. От страха я закричала, но доктор ничем не могла мне помочь. Закрыв за ней дверь, я не добралась до кровати и три часа без сознания пролежала на полу. Еще сутки — в постели, не хватало сил даже пошевелиться. Было время подумать, как и чем помочь себе без уколов и таблеток. Сначала решила очистить организм от лекарств, добиться нормализации давления, снять сердечные боли.

Первый блин комом

Для очищения воспользовалась методом Малахова. Подготовила 3 литра соленой воды, выпила стакан, выполнила серию упражнений Шанк-Пракшаланы, потом — второй стакан и упражнения, приняла еще один стакан... и упала на пол, больше часа не могла подняться, так и осталась соленая вода во мне. Тогда решила сделать очищение по Кнейпу («Мое водолечение»). У меня есть большая детская ванна, в которой обычно стираю, в ней я умещаюсь. Из колодца, что во дворе, насосом накачала воды в бочку, двухлитровой банкой наносила домой, два ведра вскипятила, а в холодной замочила две мешковины. Разогревшись в ванне, отжала холодную ткань, обернулась ею и — под одеяло, поверх кинула шубу, перину, голову обмотала теплым платком. Но пролежала так лишь 30 минут: тряпки мои остыли, так как хорошенько укутаться, чтобы не выходил теплый воздух, не хватило сил. Пришлось встать, надеть сухое белье и опять лечь. Только на следующий день я смогла замочить и простирнуть мешковины, вылить воду. Но даже такая, неправильно выполненная процедура принесла большую пользу: у меня появились силы, надежда на исцеление.

Да, человек способен на многое, нужно только верить в себя, не пасовать перед трудностями. Выздоровление шло медленно, были моменты, когда хотелось все бросить, но я не позволяла себе долго хандрить, меняла рецепты, процедуры, настои. И через 8 месяцев уже сажала огород! Летом перестирала все дорожки, сделала ремонт в комнате и кухне.

Мой план лечения

Ну а теперь о том, что и для чего я делала.

1. Очищение организма от лекарств. Применяла методику Малахова, Кнейпа, пила глину (ч. л. просеянного сырья на стакан сырой воды).

2. Нормализация давления. Каждое утро в течение 3 недель пила натощак стакан сырой воды со ст. л. яблочного уксуса и тертым зубчиком чеснока. 2—3 раза в день принимала по половине стакана отвара картофельных очистков (горсть на стакан воды, кипятить 5 минут). Кстати, это средство помогает и при застое желчи. Еще принимала молоко с йодом (на 2 ст. л. 3—5 капель спиртовой настойки). Пила сок картофеля, к тому же он снижает уровень сахара в крови. Делала на лоб компрессы с солевым раствором (ст. л. соли на стакан горячей воды).

3. Для снятия сердечных болей смазывала пихтовым маслом область сердца и левый бок. Наливала в колпачок от крышки флакончика настойку валерианы и держала в передней части полости рта минут пять. Пила без нормы настои шиповника, черноплодной рябины, клюквы, боярышника, листьев черной смородины, лимона с медом. Часто просто жевала лимонную корку. Принимала настой осиновой коры или листьев (10 г на пол-литра кипятка).

4. От диабета, когда закончила пить по утрам яблочный уксус с чесноком, стала принимать натощак стакан кефира со ст. л. молотой гречневой крупы (готовила вечером). Пять дней лечилась, потом столько же отдыхала и повторяла курс. И так — 3 раза. Потом принимала гречу в течение пяти дней раз в месяц.

Через пять месяцев лечения появилось стойкое улучшение: не беспокоило сердце, нормализовалось давление, исчезли головные боли, перестали донимать суставы, наладился сон.

Потом я простыла и начались приступы астмы. Тогда стала пить настой иссопа с чесноком, при сильном удушье делала глоток коньяка (хватило бутылочки в 350 мл).

Когда приступы прекратились, начала принимать отвары из веток и корней шиповника, семян укропа, сухой яблочной кожуры, кипяток с лимоном, свекольный сок.

Примерно в то же время разболелась печень. Я успокаивала ее компрессами с глиной или привязывала на больное место портрет святого Шарбеля. Помогало! А чистку до холодов проводить не решилась, так как у меня еще и холецистит. Несколько лет назад я делала такие процедуры 5 раз, вышло почти 3 л разноцветных камней. И где они только во мне помещались? Ведь вешу всего 46 кг. Думаю, если бы тогда провела 8 чисток, то скорее всего печень бы больше не болела. А так придется начинать все сначала.

Обливалась день за днем

А сейчас я подробнее расскажу о **водолечении по Кнейпу.** Основное правило: перед процедурой нужно хорошенько прогреться. Я делала так: в натопленной бане, тепло одетая и обутая, быстро двигалась под энергичную музыку магнитофона, пока не станови-

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Когда я была маленькой, бабушка, жившая тогда в Казахстане, рассказала мне о женщине, которая вылечила ее сына **от падучей** травой могильником-гармалой. От сильного испуга у мальчика пропала речь и отнялись ноги. Казашка поила его чаем из гармалы, долго поила, больше года. Благодаря этому ребенок выздоровел. После женщина показала моей бабушке это растение и научила, как им больных лечить. Бабуля помогала парализованным, душевнобольным, избавляла от опухолей и дрожания.

С тех пор прошло немало времени, теперь я, **травница в третьем поколении**, продолжаю ее дело — лечу людей этим чудодейственным средством.

У народов Востока гармала считается травкой священной, магической. Ее используют для защиты от порчи, сглаза и всякой нечисти. Паралитиков окуривают дымом этого растения, а на опухоли делают припарки.

Гармала **обладает потогонным, противовоспалительным, желчегонным, спазмолитическим, болеутоляющим и успокаивающим действием.**

Она улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ, унимает суставную боль, понижает кровяное давление, улучшает зрение, лечит воспаление седалищного нерва, заболевания селезенки, кишечника, даже геморрой. Настойка, чай или отвар из гармалы постепенно снижают количество приступов. И болезнь уходит.

Из семян этого растения получают препарат «Дезоксипеганина гидрохлорид», который применяется при всех видах неврита.

Приведу несколько рецептов использования гармалы.

От падучей готовят настойку на вине. 100 г травы с семенами залить 2 л сухого белого вина, настоять 21 день. Принимать по 25 г 2—3 раза в день до еды.

При параличах, припадках, неврастении (а также сифилисе, заболеваниях почек) полезен чай из гармалы. Заварить ч. л. травы 2 стаканами кипятка и пить по ст. л. 3 раза в день. Очень хорошо полоскать этим настоем ротовую полость при заболеваниях десен.

При использовании гармалы следует точно соблюдать дозировку, поскольку это растение ядовито.

Если вы решили воспользоваться моими советами, рассчитывайте на мою помощь. **Лечение подбираю индивидуально.** Пишите и не забывайте вкладывать конверт с о/а.

Светлана Викторовна Репина, 385776, Адыгея, Майкопский р-н, ст. Новосвободная, ул. Южная, д. 10

...жарко. Затем выполняла процедуру. Потом, опять надев теплое белье, также согревалась под музыку, после чего переодевалась в сухое. И ни разу после таких процедур не простывала, хотя была зима!

Итак, **в первый день** нужно маленьким ведром холодной воды окатить все тело, от шеи до пяток. Второе ведро вылить по обе стороны позвоночника, захватив затылок. Сначала — через правое плечо, затем — через левое. Медленно поливать живот и прямо под струей воды растирать его, пока кожа не покраснеет. Голову не мочить! Сразу после процедуры надеть все шерстяное (носки, свитер, рейтузы) и двигаться до полного согрева. Потом переодеться в сухое.

Во второй день — окатить себя со спины, потом бедра по очереди. Далее из чайника или лейки сначала облить пальцы ног, потом, поднимаясь выше, дойти до уровня живота. Затем равномерно облить бедра и голени.

На третий день нужно сделать 3 процедуры. Утром принять сидячую ванну: налить в глубокий таз очень холодную воду и сесть, чтобы она доходила только до области почек. Сидеть всего полминуты! И снова — быстрые движения для бедер и живота, пока не вспотеете. В середине дня — обливание, как в первый день. Не забывайте о согревании! Ближе в ночи (лучше перед сном) нужно встать в бак с холодной водой, чтобы она доходила до колен всего на 2 минуты. Одеться, разогреться и переодеться.

На четвертый — выполняются всего 2 процедуры. Утром — обливание верхней части тела и спины. Перед сном в жгуче-холодной воде пошагайте в быстром темпе 2 минуты. Затем, не вытирая ног, наденьте теплые носки и двигайтесь, пока не согреетесь. Переоденьтесь, хорошо укутайте ноги (можно приложить грелку).

Пятый день — как третий.

На шестой — делаем три процедуры. Утром, если будет удушье, нужно облить грудь и шею, укутаться одеялом и согреться. Если нет удушья или после согрева, походить в холодной воде, надеть теплые носки и двигаться, пока не вспотеете. Днем наполнить ванну холодной водой, лечь, медленно сосчитать до 30, выскочить, укутаться и лечь в постель на полчаса до появления ощущения тепла во всем теле. Вечером — обливание, как в первый день, прогреться и выпить чашку горячего чая с мятой.

Седьмой. Утром — обливание ног с пальцев до бедер; вечером — обливание, как в первый день.

Пока я выполняла все процедуры, изменений к лучшему не ощущала. Но прошла неделя или чуть больше, и исчез кашель, удушье. Ни травы, ни коньяк стали не нужны, хотя курить я так и не бросила (стаж более 30 лет, кодировалась, сотни раз бросала, но не смогла расстаться с этой привычкой).

Себе помочь!

При остеохондрозе — домашняя парная

Справиться с остеохондрозом, радикулитом, геморроем, подлечить сердечко помогла и **«домашняя парная».** К тому же кожа после нее становится мягкой, выходят токсины и шлаки. Нагрейте воду (не выше 40 градусов), добавьте соли или настоя хвои и прогрейтесь в ванной 15—20 минут (уровень воды не должен быть выше зоны сердца). Выйдя из ванной, тут же ополосните ступни холодной водой и наденьте теплые носки. Не давая телу остыть, быстро обернитесь 3—4 раза смоченной в холодной воде и хорошо отжатой тканью, от подмышек до колен, обвяжитесь шалью или шарфом и ляжте в постель на 2 часа, хорошо укутавшись. (Приготовьте ее заранее: на матрас положите клеенку, на нее — простыню и шерстяное одеяло, в которое завернетесь.) Потом встаньте, переоденьтесь в сухое белье и полежите под легким одеялом минут двадцать, пока тело не остынет до нормальной температуры, или ляжте спать. Для обертывания можно использовать плотную простынь, мешковины, разрезанные и выстиранные. Обматываться нужно плотно — там, где ткань не прилегает к телу, лечебного эффекта не будет. В кровати тоже необходимо хорошенько укутываться, чтобы теплый воздух не выходил из щелей, накидывайте поверх одеяла все, что найдете: перину, шубу, фуфайку, подушки.

Если ткань раньше положенного срока стала остывать (может, плохо прогрелись), не тяните, вставайте, переодевайтесь и ложитесь под легкое одеяло.

Если вы решили воспользоваться этими советами и поправить здоровье без помощи лекарств, учтите следующее.

*Не стоит ждать быстрых результатов, если болеете более десяти лет! Заниматься лечением придется, возможно, год или два, а то и три, хотя облегчение почувствуете через месяц-другой.

*Хорошо помогает план лечения, который составите с учетом своих возможностей.

*Первое время, когда я отказалась от приема лекарств, при болях испытывала страх. Забывала, что можно сделать, что принять и т. д. Тогда составила списки: на отдельных листах написала рецепты, которые быстро помогут при боли в сердце, приступе астмы и т. д. А ниже указала, что использовать для длительного лечения. С тех пор уже не паниковала.

*Продолжать процедуры и прием настоев нужно до полного исцеления: с недолеченными хворями труднее бороться.

*Выбирая способы лечения, убедитесь, что вам нужны именно они. Я долго пользовалась травами — спорышем, зверобоем, семенем льна — пока не прочитала в газете, что они мне противопоказаны. Заменила их другими — и мне стало намного лучше. Теперь я сначала проверяю растительное сырье маятником (использую обычную скрепку на нитке), а потом решаю, принимать его или нет. Научиться этому просто, а польза большая.

Желаю всем здоровья! Лечитесь и просите помощи у Господа нашего. Кто просит, тому дается. И чаще благодарите Его и ангелов своих просите в помощь. И напоследок: пейте настои, делайте натирания, компресс в 1-ю и 3-ю фазы Луны, а любые очищения и обливания — во 2-ю и 4-ю. Сначала я читала об этом, а потом убедилась в эффективности этих советов.

Нина Сергеевна, Ленинградская обл.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Растет на нашей земле удивительное растение — стевия. Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения. Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами: помогает снижению уровня **сахара в крови** у людей, страдающих сахарным диабетом, так как помогает естественному образованию инсулина в организме человека; способствует **нормализации веса** в результате улучшения обмена веществ; нормализует **давление; улучшает работу поджелудочной железы.** И это далеко не все полезные свойства растения. Оно полезно всем: здоровым и больным, взрослым и детям.

В использовании стевия проста: завариваешь ст. л. травы стаканом кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению.

Если кто заинтересовался — пишите. **Вышлю стевию** наложенным платежом (200 г — 200 руб. + почтовые расходы). Минимальный заказ — 200 г. Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04.**

Екатерина Петровна Пикалова

*Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Письмо-заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

*Предлагаю **сбор трав**, используемых при эпилепсии, почечнокаменной болезни (нефролитиаз). От вас — конверт с о/а.

Олег Вячеславович Чижов, 109469, г. Москва, ул. Братиславская, д. 24, кв. 253

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50г) — 200 руб. . Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.); а также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

Представляю...

Походила на четвереньках

Наша туристическая группа собралась в Латвии для того, чтобы посмотреть красоты этого края, а заодно испытать себя в походе по озерам на лодках. Надо сказать, туристы мы — так себе: в специальных секциях не занимались. Опыта подобных походов, кроме инструктора Саши, почти никто не имел. Но отсутствие навыков походной жизни не испугало. Все были молоды и беспечны. Казалось, любые препятствия нам нипочем. А сходив в пробный однодневный поход на весельных лодках, и вовсе уверовали в свои силы. Сегодня, оглядываясь на события 15-летней давности, сама дивлюсь на собственное легкомыслие. Теперь без должной подготовки ни за что бы не ринулась в такую авантюру. Правда, в том походе я научилась без лекарств снимать любую боль.

Спину прихватило на третий день пути. Ее заклинило где-то между лопатками и поясницей: ни согнуться ни разогнуться. Видимо, сказалось отсутствие физических тренировок. А гребля в паре, ясное дело, требует слаженности и определенной силы. С горем пополам перебралась на корму. Напарнику Сергею пришлось работать за двоих. А еще встречный ветер так и норовил развернуть лодку боком. Опасность такого маневра мы поняли быстро, когда волна со всего маха ткнулась в борт и обрушилась прямо в лодку. Сергей, закусив губу, нажал на весла и выровнял ее. А я в ужасе глядела на разгулявшуюся стихию и ничем не могла помочь. По сигналу впереди идущего инструктора Сергей направился к берегу. Мне было и больно, и стыдно за то, что сижу бесполезным балластом. Из лодки меня выносили — сама была не в состоянии выбраться. А потом группа держала совет относительно моего положения. Кто-то предложил натереть меня бальзамом «Золотая звезда» и протянул баночку с мазью. Кто-то подал запасной свитер и предлагал утеплиться. Я была тронута вниманием и участием группы, но важнее было найти наиболее быстрый способ выздоровления — в округе на десятки километров ни одной живой души. Мобильной телефонной связи тогда не было. **И тут наш инструктор предложил мне встать на четвереньки и походить.** От обиды и возмущения у меня даже слезы выступили. Я решила — он издевается. Но Саша был серьезен как никогда и уверял, что это поможет. «Ну, хочешь, я тоже на четвереньки встану?» И не дожидаясь ответа, опустился на траву. Как я приседала и занимала исходную позицию — это отдельная тема. Наконец удалось встать на четвереньки. С неким сомнением я начала движение. К моему удивлению, это оказалось совсем нетрудно. Вслед за нами точно так же пошли и другие члены группы. Наверно, мы представляли собой уморительное зрелище: восемь человек, построившись в цепочку, ходили по берегу озера, как братья наши меньшие. Через 15 минут такой тренировки спину отпустило. Да и все отметили — **ушло напряжение из спины и шеи**, как будто и не было двухчасового перехода по неспокойному озеру. Мы воспользовались паузой: развели костер и перекусили. За это время ветер стих, и мы продолжили путь.

Чудесный сеанс

Двигаться-то я могла, но спина при этом очень болела. На привалах натирала ее «звездочкой». Она облегчала боль, но ненадолго. И тогда Андрей, студент выпускного курса биофака, предложил особую методику. Выяснив, что это не больно, согласилась.

Он попросил представить какую-нибудь болезнь, похожую на мои ощущения в спине, но которую я могла бы автоматически побороть. Я сразу вспомнила давнее растяжение связок в запястье. И так ярко представила, что даже рука заныла. По требованию Андрея припомнила, как по ней разлилось тепло от согревающего компресса и как постепенно затихла боль. Далее мой целитель попросил придумать процесс выздоровления руки. Я с готовностью выполнила — мне постоянные боли в спине надоели, а тут еще и старая травма руки напомнила о себе! Когда я думала об исцелении этого недуга, то представила часть руки, пульсирующую от поступающей крови, несу-

ПСИХОЛОГА СОВЕТ ИЗБАВИТ ОТ БЕД

Если вы хотите хорошо себя чувствовать и прекрасно выглядеть, быть спокойным и уверенным, владеть своим настроением, снимать и предупреждать усталость, крепко спать и легко вставать, избавиться от многих болезней без лекарств или свести их до минимума, нужно просто жить в гармонии с собой.

Есть и обратная реакция

Как это сделать? Начнем по порядку. Любое осмысленное действие совершается сначала теоретически: прежде чем ваши ноги повернулись и зашли в аптеку, вы подумали об этом; прежде чем ваши руки раскрыли эту страницу, вы решили ее почитать; прежде чем опустить глаза на эти строчки, вы остановили свой выбор на этой статье. Я не сказала ничего нового? Не торопитесь перелистывать, дальнейшие выводы будут неожиданными.

Итак, любое действие совершается как минимум дважды: сначала напрягаются «мышцы» мозгов, потом — остальные. Очевидно, что первое взаимосвязано со вторым и без нейроимпульсного сигнала рука не поднимется даже за чашкой чая. Интересно другое: эта связь взаимообратна. Например, если вам завязать глаза и попросить протянуть руку по столу, то, нащупав чашку, у вас в голове тотчас же возникнет ее образ. Но если определенные движения в мозге (чего угодно — мышц, жидкости, электронов, в конце концов) вызывают изменение положения тела в пространстве, логично предположить обратную реакцию. Что и сделали психологи. И пришли к поразительным результатам.

Кто-то усомнится: мол, любое действие человек совершает, прежде подумав... На что можно возразить и привести, к примеру, спортсменов. Когда мяч внезапно падает в руки баскетболисту, у того просто нет времени на размышления — он телом совершает необходимое, ведь действовать надо быстро. Или актеров: в зависимости от состояния, эмоциональности, (которую можно только прочувствовать) их тело на сцене само находит позу. Ну а какова же практическая суть метода для обычных, далеких от спорта и театра людей?

Известный психолог Владимир Леви рассказывает: «Пришел по поводу невезения в любви накачанный молодой

Умное

человек приятной наружности. Плечи задеревенели, шея вдавлена, будто он боится удара сзади, позвоночник за-стыл дугой... С детства трусоват (это видно по векам) и пытается это скрыть как от окружающих, так и от себя. Вижу — пока только тоническая сутулость, потом начнется остеохондроз с кучей последствий. Помочь ему удалось общими усилиями. Разжались и выпрямились плечи. Физически, а следом и душевно стал увереннее, спокойнее, улыбнулась и любовная удача».

Типичные зажимы

Профессиональные психологи многое замечают по внешнему виду пациента, который еще даже рта не

как боль унимаю

щей в себе целительные питательные вещества. Заживающая, на моем внутреннем экране она выглядела более яркой и крупной, чем все окружающее. После того Андрей попросил перекодировать боли в спине точно так же, как только что сделала с рукой. Я живо представила, как между лопатками и поясницей согревается спина от компресса, кровь бежит по сосудам быстрее. Она несет в себе питательные и лечебные вещества, которые помогают уставшим мышцам восстановиться. Я наяву ощутила, как именно в этой области согревается спина, а противная изматывающая боль постепенно ее покидает.

Это был чудесный сеанс: удалось не только не сойти с дистанции, но и почувствовать себя вновь здоровой за 20 минут без лекарств, без массажа, в полевых условиях.

Этот метод я использую, когда сталкиваюсь с телесной болью — будь то ангина, мигрень или гастрит. До сих пор не знаю, где такому методу исцеления научился биолог Андрей. С того похода мы больше не виделись. А совсем недавно мне в руки попала книга американских психологов С. Андерсена и К. Андреас «Сердце разума». И в ней я с удивлением обнаружила советы, очень похожие на те, что когда-то мне дал Андрей. И конечно, в книге они представлены гораздо последовательнее и подробнее.

У всех нас бывают такие моменты, когда мы хотим быстро оправиться от какой-либо травмы или болезни. С помощью метода, описанного в этой книге, можно подключить к процессу выздоровления свои внутренние резервы. Конечно, этот метод не является панацеей. Однако он не займет много времени. Мало того, авторы уверяют, что совсем необязательно верить в его эффективность или полностью изменить свой стиль жизни. Просто, используя данный метод, никто ничего не теряет, но появляется шанс многое получить взамен. Как признается психолог С. Андерсен, поначалу люди не находят применения такому способу выздоровления. Если вы действительно убеждены в том, что это неизлечимо, воспользуйтесь именно этим методом. Изменение отношения может многое изменить в процессе выздоровления. Этот способ особенно полезен тем, кто испытывает аллергию на лекарства.

Исцеление без лекарств

А вот и сама последовательность выполнения этого упражнения.

1. Сперва определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

2. Сразу спросите себя: «После того как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях? Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет? Какие видимые изменения или изменения в ощущении произойдут, когда болезнь пройдет?»

3. А теперь представьте то, что, на ваш взгляд, похоже на ту болезнь, которую вы хотите исцелить. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, мозоли, растяжение связок, простуда, грипп. Большинство из нас уже сталкивалось с этим, и мы из опыта знаем, что это может пройти само по себе.

4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, и представьте, что это происходит в настоящий момент.

5. Определите разницу в ощущении прошлого опыта выздоровления (этап 4-й) и вашей теперешней болезни или травмы (этап 1-й). Как вы представляете каждое из них. Есть ли между ними разница? Что вы чувствуете, когда думаете о своей болезни, которая не прошла? Опираясь на прошлый опыт самоисцеления, можете ли сказать, чем та область, где идет процесс заживления, отличается от окружающих ее тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей и т. д. Очень важно суметь заметить это, так как именно благодаря этому ваш мозг понимает, что этой части вашего тела следует уделить особое внимание.

А сейчас превратите свое ощущение «неизлечимости» в ощущение самоисцеления. Мысленно перенесите ваш ранее неизлечимый опыт в то место, где у вас располагался ваш опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом: если вы представляете процесс исцеления прямо на теле, в подходящем для этого месте, то можете представить «неизлечимый» процесс тоже на теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите вылечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине. Если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на своем образе, находящемся напротив вас, увидьте исцеление вашего позвоночника тоже на этом образе, расположенном точно в том же месте, что и предыдущий образ с порезанным пальцем.

✦ ✦ ✦

Возможно, кому-то текст описания методики покажется сложным для усвоения. Не нервничайте и не огорчайтесь. Есть два пути решения этой проблемы: найдите медицинского психолога, который проведет с вами такой сеанс терапии, либо поищите другой приемлемый для себя способ излечения болезни. На страницах целительских газет всегда можно подобрать подходящий рецепт.

Э. Викторова

ПСИХОЛОГА СОВЕТ ИЗБАВИТ ОТ БЕД

Тело

раскрыл: **ЗАЖИМЫ видны на теле.** Вот как описывает В. Леви очередную пациентку: «Нестарая женщина с напряженным ртом, губы вперекос с горькой складкой, с опущенными углами... пульсирующий зажим в челюстях и висках, застрявшая судорога посреди лба, там уже неразглаживаемая морщинка, окаменелая тазово-поясничная область... Женщина одинока. У нее головные боли, гинекологические проблемы, обида на мужчин, на правительство, на соседку, у которой любовник... Этой пациентке я сказал: «Снять зажимы помогу на 51 процент, а в остальном вы сами себе поможете. Нужно меньше завидовать и обижаться, больше гулять и смеяться. Если наши усилия соединятся — ваша жизнь изменится. Так и вышло — сейчас повеселевшая, замужем...»

Вот некоторые типичные зажимы:

— надбровье и лоб, переносица и веки постоянно напряжены у тех, кто склонен к тревожности, мнительности, подозрительности, тяжелым думам, навязчивым мыслям;

— руки, скованные в локтях, пальцы, готовые сомкнуться в кулаки, челюсти — в желваки, брови — в судорогу сосредоточенности, с резкой продольной морщиной или двумя — зажимы людей раздражительных, беспокойных, конфликтных, избыточно деятельных, холериков;

— зажимы грудных и шейно ключичных мышц, гортанно-глоточного кольца, диафрагмы и ног — пособники низкой самооценки, неуверенности и депрессии. Такие люди часто заикаются, подвержены многочисленным страхам.

И это далеко не все примеры, ведь цель — не их перечисление. Главное — помочь человеку с ЛЮБЫМ зажимом, потому что здоровый физически и духовно всегда телесно гармоничен и свободен.

Ставшая привычной скорбная складочка у рта не просто говорит об общей хмурой настроенности носителя — она не просто статична, она «работает» на усиление. И даже когда человеку становится веселее, мышечный импульс (мышцы в складке постоянно задействованы) посылает сигнал в мозг и не дает человеку почувствовать радость в полной мере.

Казалось бы, убрал зажим — убрал проблему... Но не все так просто. К своему телу нужно подбирать ключ. А как это сделать, мы расскажем в одном из следующих номеров.

Аля Белова

На вопросы читателей отвечает к. м. н. Илья Альбертович Крылов.

Потребляя кофеин, себе вредим?

Слышал, что, с учетом недавних исследований, употребление обычного черного чая доктора признали вредным. Так ли это?

П.И. Прокофьев, г. Клин

Утренняя чашка чая, а потом целая их череда на работе — привычка и традиция многих. Мало кто задумывается, что это не простой напиток, а целебный. И как всякое целебное средство, он имеет свои показания и ограничения для приема. Так например, чай способен оказать тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему (потому рекомендуется гипотоникам), на весь организм в целом (показан при астении, упадке умственных и физических сил). Содержащиеся в напитке минеральные вещества улучшают водно-солевой обмен. И это далеко не полный перечень плюсов чайного напитка. Но есть и некоторые минусы. Содержащийся в чае кофеин способен поднять артериальное давление, вызвать тахикардию. Для одних в этом нет ничего особенного, но гипертоников такой «скачок» может привести к кризу. Есть и другая категория пациентов, которым кофеин чая сослужит недобрую службу. Это больные язвенной болезнью. Дело в том, что кофеин стимулирует желудочную секрецию соляной кислоты. А ее избыток и есть причина развития язвы. Так что если и пить чайный напиток язвеннику, то только с молоком. Страдающим бессонницей напиток бодрости не принесет желаемого сна, ведь кофеин является стимулятором центральной нервной системы. Не стоит увлекаться крепким чаем беременным женщинам. Все тот же кофеин, проникая через плаценту, может замедлить развитие ребенка. Соблюдая эти ограничения, вы не навредите себе вкусным и целебным черным чаем.

Повышен уровень холестерина

У моей сестры доктора при обследовании в больнице обнаружили повышение уровня холестерина в крови. Говорят, если не заняться лечением этого состояния, могут возникнуть опасные болезни: инфаркт, инсульт, гипертония. Так ли это и чем можно помочь сестре?

Г.И. Латухина, г. Новокузнецк

Высокие уровни холестерина, Галина Ивановна, могут привести к усилению атерогенеза (развитию атеросклероза). В свою очередь, атеросклероз (отложение холестерина на стенках сосудов), является виновником большинства серьезных хронических заболеваний. Для лечения и профилактики атеросклероза издревле применялось ореховое масло. Само по себе оно оказывает благотворное влияние на липидный профиль крови, а будучи обогащенным целебными веществами ядер грецкого ореха, и вовсе считается высоко эффективным. Для приготовления нужно 100 г измельченных ядер грецкого ореха залить 1 л растительного (подсолнечного или льняного) масла. Настаивать в темном прохладном месте в закрытой посуде 2—3 недели. Принимать по столовой ложке два раза в день.

Прием масла грецкого ореха не только оказывает благоприятное действие на уровень липидов крови, но и способствует усилению обмена веществ, улучшению состояния кожных покровов.

Предлагают операцию

Много лет страдаю желчнокаменной болезнью. Доктора предлагали операцию, но у меня масса сопутствующих заболеваний: гипертоническая болезнь, патология щитовидной железы. Помню, одна женщина рассказывала, как ее в санатории без всякой операции избавили от камней в желчном пузыре. Дело было давно, поэтому вспомнить адрес она не может. Подскажите, где лечат желчнокаменную болезнь без операции?

Н.Н. Серегина, Рязанская обл.

Лечить желчнокаменную болезнь без операции можно в любой больнице, поликлинике, в санатории. Но должна быть особая форма этого заболевания. Без операции лечатся только холестериновые камни (они не видны на рентгенограмме, поскольку хорошо пропускают рентгеновские лучи). Их размер не должен превышать 20 мм, а желчный пузырь заполнен камнями не больше чем наполовину. Хорошо растворяются «молодые» камни (срок обнаружения не более 2—3 лет), так как при длительном существовании в них скапливается много минеральных солей, что затрудняет растворение. Для медикаментозного растворения камней применяются хенофальк и урсофальк, литофальк. В качестве дополнения может быть применено ультразвуковое дробление камней. При невозможности немедикаментозного лечения желчнокаменной болезни проводится оперативное лечение.

БУДЕМ УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Нет сомнения — на снимке затемнения

«У вас флюорограмма не в порядке, — «осчастливила» Анатолия рентгенолог. — Придется пройти дополнительное обследование».

Честно говоря, ему очень не хотелось тащиться к врачам еще раз и он попытался попросту договориться с врачом, но ничего не вышло. Рентгенограмма легких в двух проекциях — прямой и боковой — оказалась неизбежным злом.

«Понимаете, тут у вас затемнение кругленькое, вот, совсем рядом с бронхом», — объяснял пожилой доктор, тыча пальцем в снимок. Анатолий понял: мучения только начинаются. Действительно, впереди его ждало немало анализов, исследований и даже биопсия. И наконец заключительный диагноз: бронхогенная киста легкого.

«Что это такое? Рак или нет?» — встревожено спрашивал Анатолий. Медики его уверили: не рак, мол, но операцию все равно делать надо.

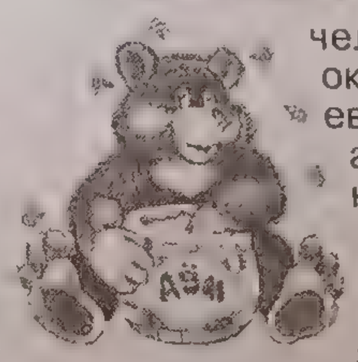
— Киста — это полость, заполненная жидкостью, — объясняет хирург к. м. н. Алексей Молчанов. — В легких кисты часто бывают врожденными. То есть между третьим и пятым месяцем внутриутробного развития рост бронха останавливается, а затем, уже после рождения, неразвившиеся бронхиальные почки вздуваются и образуются полости. Они со временем могут нагноиться. И образуется абсцесс. Иногда измененной может быть целая доля легкого. Причем человек сам не подозревает об этом своем пороке развития, если случайно не присоединится инфекция и не начнется воспалительный процесс.

Киста может образоваться и уже после рождения в результате нарушения бронхиальной проводимости или же после перенесенного воспаления. Такие кисты называются **бронхогенными.** Ну и самые коварные кисты — **это эхино- или альвеококковые**.

Паразит бедой грозит

Эхинококк и альвеококк — это родственные паразиты из породы ленточных червей. В дикой природе они циркулируют между волками, лисицами, шакалами (окончательными хозяевами) и оленями, лосями и прочими травоядными, выступающими в качестве хозяев промежуточных. А на обжитых

Кисты



человеком территориях окончательными их хозяевами являются собаки, а промежуточными — коровы, лошади, козы, овцы. Сам царь природы может подцепить червя либо съев зараженное мясо, либо погладив любимого пса, на шерсти которого членик эхинококка. И превращается таким образом в промежуточного хозяина. Проглоченный паразит, попав в кишечник, проникает в кровеносные сосуды и током крови относится в те органы, где сможет сформировать личиночную форму — крупные однокамерные или многокамерные пузыри с жидкостью, в которых плавают головки-сколексы буду-

Неполадки со щитовидкой

Дочь была на приеме у эндокринолога: неполадки со щитовидкой, нарушен обмен веществ. Лекарство принесла. Стала принимать. Но я слышала, что дело хорошо поправляется и сбалансированным питанием. Спросила дочь: что врач сказал на сей счет. «А ничего, — говорит. — Ой, мама, там столько пациентов — ни минуты свободной у врача, так что ей не до разговоров». Ну как же так? Уж хоть бы памятки тогда давали больным. А то вон в неведении остаются такие, как моя дочь, скромные. Что ей можно и нельзя есть?

М.И. Евдокименко

Да, сбалансированное питание вполне может помочь эндокринной системе наладить обмен веществ. И самочувствие улучшится буквально через полмесяца-месяц. Охотно сообщу, Мария Ивановна, необходимые вам сведения. Не рекомендуется есть: субпродукты, колбасные изделия, шпиг, маргарины, пищевой жир, сгущенное молоко, сливки, плавленый сыр. Рекомендуется: нежирное мясо, птица, морская рыба, растительное масло с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот — кукурузное, подсолнечное, оливковое; пастеризованное обезжиренное молоко, кефир, нежирный творог и сыр. Не чаще трех раз в неделю позволяется: сливочное масло, яйца, маринованная, заливная, копченая рыба, фруктовые йогурты, мороженое, порошковое молоко, сметана.

Орехи съедайте и засыпайте

Меня беспокоят судороги в икроножных мышцах. Заснуть невозможно. Бывает, так и проворочаюсь с дерганием до глубокой ночи. А то и средь сна эта напасть не преминет о себе напомнить. Может, что-то с нервами не в порядке? Чем можно полечиться или к какому специалисту обратиться?

М.Г. Эрлих, г. Н. Новгород

Как правило, Мария Григорьевна, судорожные сокращения мышц обусловлены нехваткой микроэлемента — магния. При его дефиците нарушается нервно-мышечная проводимость, возникают судороги, нервозность, бессонница, хроническая усталость. Восполнять же недостаток магния не обязательно лекарственными препаратами. Помогут кедровые орешки: съедайте ежедневно по горстке. Содержащийся в них магний помогает и с судорогами, и с усталостью, и с другими напастями справиться.

Надоели заусеницы

Меня преследуют заусеницы. Мама говорит: это наследственное. У нее тоже были почти до самой старости. А мне 34 года — неужели в старости только и спасение? Натираю пальцы увлажняющими, жирными кремами, а толку нет. Есть какие-то эффективные средства защиты кожи?

Э.Я. Рытенко

Возможно, вы натираете нерегулярно? Надо постараться выполнять эту процедуру ежедневно, утром и вечером, чтобы кожа вокруг ногтей всегда была мягкой. Для большей мягкости целесообразно использовать даже не крем, а оливковое либо льняное масло. Потому как некоторые из косметических средств, предназначенных для той же цели, содержат едкий натр — вредный ингредиент. А названные масла — продукты натуральные, действительно способствующие лечению. И ни в коем случае никогда не откусывайте заусеницы, это может привести не только к их «процветанию» на руках, но и к серьезному воспалению.

В горле першит

Я часто читаю лекции перед учителями. Слушателей собирается много, напряжение голоса большое. И после выступления у меня першение в горле и кашель назойливый. Но откашливание не помогает. Не пойму, что происходит. И как быть?

Е.А. Суетина, г. Сарапск

После выступления, Евгения Александровна, у вас, возможно, еще и сухость в горле, охриплость голоса. Все это — явные симптомы усталости голосовых связок. От перегрузки на них появляются узелки, уплотнения. И кашель, очевидно, оттого, что они мешают полному смыканию связок. Однако не стоит идти на провокацию: постарайтесь не откашливаться, а дать полный покой голосовым связкам. Хотя бы на несколько часов. Полезно для профилактики неприятных явлений орошать горло из пульвиризатора (или полоскать) отваром шалфея, коры дуба, ромашки аптечной.

БУДЕМ УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Киста легких

щих червей. Обычно облюбовывает печень или легкие, но иногда его заносит в мозг, глаза, мышцы и т. д.

Как себя чувствует тот, в ком завелся такой паразит? Первое время, пока пузыри еще маленькие, неплохо. Вот только у него часто ни с того ни с сего может быть крапивница: и сам пузырь, и его оболочка организму чужды, вот он и вырабатывает на них антигены, вызывающие аллергическую реакцию. А затем пузырь становится все больше, от него отделяются дочерние и внучатые пузыри, прорастающие в ткани того органа, где находятся. Разумеется, это приводит к нарушениям работы органа: если это печень, возникает желтуха, а если легкие — затруднение дыхания, кашель, кровохарканье. Если киста нагнаивается, то температура поднимается до сорока, мокрота становится гнойной — образуется абцесс.

— Иногда киста может прорваться, — признает Алексей Николаевич. — Если это произошло прямо в полость бронха, то, можно сказать, повезло. Я знаю такие случаи: больной вдруг обнаруживал, что изо рта у него течет много солоноватой жидкости, и все — нет кисты. Гораздо хуже, если она открывается в плевру или в брюшную полость. Из-за того что в кровь сразу попадает огромное количество аллергенов, наступает анафилактический шок и, если помощь не будет оказана в течение трех минут, возможна смерть. А из-за того что сколексы поплыли по крови, вероятно возникновение новых кист в огромном количестве.

Поэтому медицина признает только один способ лечения кисты любого происхождения — хирургический.

Средство такое — мед, алоэ...

А народная медицина считает, что **кисты в легком можно рассосать с помощью следующего снадобья.** 100 г сосновых почек положить в кастрюлю и залить 3 л воды, покипятить час на слабом огне. Добавить 5 г полыни, 200 г экстракта чаги (есть в аптеках) и 100 г плодов шиповника, покипятить еще час. Хорошо закрыть и дать сутки настояться, после чего процедить через два слоя марли. Затем смешать по 200 г сока алоэ, экстракта чаги, 250 г трехзвездочного коньяка и 600 г меда. Соединить состав с отваром трав. Опять все перемешать и на четыре дня поставить в темное место. Первые шесть суток это снадобье принимают по чайной ложке три раза в день за час до еды, а затем дозу увеличивают до столовой ложки. Курс лечения — от двух недель до двух месяцев.

— Снадобья, входящие в состав этого рецепта, сами по себе навредить не могут, — считает А. Молчанов. — Но и помочь могут только при бронхогенных кистах или же бронхоэктазах (патологически расширенных бронхах с гнойным содержимым). Врожденные кисты останутся на месте — как их уберешь?! И ни в коем случае нельзя заниматься самолечением при подозрениях на эхинококкоз. Это игра со смертью, причем со своей собственной. Так что, если кроме кисты в легком у вас эозинофилия крови и частые аллергические высыпания, рецепт не для вас!

Катарина Радзиховская

Когда я лежала в реанимации, мне в кровь занесли вирус гепатита С. Лечиться с помощью медикаментов нет возможности — очень маленькая пенсия, а помочь мне некому. Может быть, кто-то знает народные рецепты от этой болезни? Напишите, пожалуйста, в газету. Буду очень благодарна всем откликнувшимся.

Ирина, Ставропольскийкр.

Знать бы, где упадешь, — соломки бы подстелил. Как права эта народная мудрость! Знала бы Ася, чем закончится для нее такой пустяк, как пирсинг пупка, ни за что бы не поддалась на уговоры подруги украсить свой животик золотой сережкой. Решив сэкономить деньги, девушка обратилась не в салон красоты, а к знакомому, который всем желающим делал татуировки, пирсинг в какой-то довольно грязной полуподпольной мастерской.

Ну а весной Ася заметила, что стала быстро уставать. Любая нетяжелая физическая работа выматывала так, что едва хватало сил лечь в кровать. Сначала девушка думала, что таким образом сказывается нехватка витаминов, обычное сезонное недомогание, и надеялась, что все нормализуется само собой. Но время шло, а улучшение самочувствия не наступало. В конце концов ей пришлось обратиться к врачу. Терапевт выдал Асе кучу направлений на анализы. Диагноз поверг девушку в шок: гепатит С. Как, когда она умудрилась заразиться этим вирусом? Что теперь делать?

Формы гепатита

— Давайте разберемся по порядку. **Гепатиты бывают инфекционными и неинфекционными** — развившимися от токсического поражения печени, которое спровоцировало действие радиации, отравляющих веществ (в том числе алкоголя), лекарств или аутоиммунных процессов, — так своим студентам подробно объясняет завкафедрой инфекционных болезней профессор Евгений Тё. — **Инфекционные** же гепатиты **вызываются несколькими типами вирусов A, B, C, D, E. Бытовым путем, то есть с пищей, водой, при контакте с больным можно заразится лишь вирусами типа А и Е.** Они, кстати, протекают наиболее легко, осложнений после себя не оставляют, хоть вирус Е и опасен для беременных женщин.

Самые опасные формы гепатита — B, C, D — передаются через кровь. Поэтому в группе риска часто оказываются те, кому делают переливание крови. Здесь даже проверочные тесты не всегда бывают надежны. Человек заразился совсем недавно, вирус в крови уже гуляет, а анализы еще не в силах его выявить. Кроме того, можно инфицироваться, посещая маникюршу, делая татуировку, а также при половом контакте. Микротрещин, возникающих на слизистых половых органов, оказывается достаточно, чтобы вирус проник в организм.

Поэтому гепатиты этой формы часто семейные: жена заражается от мужа и наоборот. В домашних условиях вирус легко передается с ножами, лезвиями для бритья и прочими колюще-режущими предметами, далекими от стерильности (вероятно, так случилось и с Асей). Многолетний непосредственный контакт между членами семьи создает идеальные условия для заражения. А ослабленный иммунитет и недостаточное питание подкрепляет их дополнительно.

Из всех парентеральных форм гепатита вирус В самый благоприятный. Да, болезнь протекает тяжело: высокая температура, слабость, тупые боли в правом подреберье, зуд, тошнота. Но зато есть шанс полного излечения. В хроническую форму переходит около 35% случаев.

Если к В присоединяется D, то болезнь наверняка перейдет в хроническую форму, с частыми осложнениями, дело может закончиться циррозом печени. Но самый страшный в этой компании — гепатит С. Обычно он протекает бессимптомно, прикрываясь легкой слабостью и головной болью, так что заразившийся даже не подозревает о своем недуге. А потом оборачивается циррозом или раком печени. Недаром его называют ласковым убийцей.

Лечение хронических форм гепатита (все равно — инфекционных или нет) — дело трудное и дорогостоящее. А часто малорезультативное — до сих пор, например, аутоимунный гепатит, или гепатит С, воспринимается как приговор.

Сборы для лечения

Но случается, что народная медицина нередко оказывается эффективнее суперсовременных препаратов.

Ласковый

— Мы слишком мало знаем о силе и свойствах целебных растений, чтобы делать выводы об их влиянии на организм. По крайней мере, свидетельство об излечении с их помощью от гепатита С у меня были, — признает профессор Тё. — **Вот некоторые рецепты использования растений и сборов, которые применяются в народе для лечения гепатитов как острых, так и хронических.**

3 ст. л. травы конского щавеля залейте стаканом кипятка, покипятите 3 минуты и дайте настояться 2 часа. Принимайте по четверти стакана за полчаса до еды и по половине стакана на ночь.

Ст. л. корня девясила залейте стаканом воды, поварите не больше одной минуты и дайте полчаса настояться. Пейте по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Смешайте четверть стакана подсолнечного масла с таким же количеством грейпфрутового сока и выпейте перед сном, через два часа после еды.

Переберите и промойте стакан овса, всыпьте его в литр кипящего молока, но до кипения не доводите. Как только появятся круги, уменьшите огонь и потомите так минут пятнадцать. Выпейте отвар в течение дня. И так — 20 дней.

Ч. л. корней барбариса (не больше!) залейте 2 стаканами кипяченой остуженной воды и дайте настояться 4 часа. Выпейте маленькими глотками в течение суток.

Смешайте по полстакана молока

Надежный и безвредный способ

Снова беда, в Тверской области вспышка острого вирусного гепатита. Считается, что лечить его нечем. На вирус нет антибиотиков. Интерферон — из пушки по воробьям. Неправда!! Есть надежный и безвредный способ — фитохитодезтерапия.

Сбор: цвет ромашки аптечной, лист подорожника большого, мята перечная (по 20 г); трава зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного (по 10 г). Одну столовую ложку сбора залить 0,5 литра кипящей воды. Настоять час. Процедить. Пить первые 2 дня каждый час по 1/4 стакана (кроме сна). Затем по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды и за 15 минут до сна. Курс лечения 15—20 дней. Любой больной или его родные все это могут сделать на дому. В любой аптеке эти травы продаются.

Гущу травы после процеживания не выбрасывать, а заварить повторно стаканом кипящей воды. Настаивать час, процедить. С жидкостью делать микроклизмы (50 мл) и примочки на область печени.

Увы!! Ни одна аптека не примет к исполнению такой рецепт, сославшись на то, что у нее нет на это лицензии... Между тем, острый вирусный гепатит опасен тяжелыми осложнениями: острая желтая дистрофия печени. Она возникает при тяжелой и длительной физической нагрузке и употреблении алкоголя во время острого вирусного гепатита, в том числе до возникновения желтухи, в преджелтушный период или при безжелтушной форме вирусного гепатита. Таких случаев описано много почти 50 лет тому назад. Они диагностируются поздно, только после смерти. Поэтому любые недомогания, потерю аппетита, слабость, тошноту, субдибрилитет, особенно в эпидемическом очаге, надо, не откладывая, начинать лечить вышеприведенным способом.

К.А. Трескунов,
к.м.н., академик РАЕН,
г. Черноголовка

и морковного сока и выпейте натощак за час до завтрака.

Ст. л. сухих семян расторопши залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса. Принимайте 3 раза в день по четверти стакана за полчаса до еды.

Пейте по половине стакана обычного капустного рассола после еды три раза в день в течение 2—3 месяцев.

Полстакана сухой травы чистотела залейте 1,5 л кипятка и покипятите 10 минут на маленьком огне. Остудите, процедите, гущу отожмите и добавьте в отвар 1,2 кг сахара, поварите 40 минут на очень маленьком огне.

убийца

Принимайте сироп по ст. л. 6 раз в день до еды. На время лечения питание должно быть дробным, не менее шести раз. И обязательно съедайте по 350 г творога в день. Курс лечения — три недели. Затем перерыв на две недели, и снова трехнедельный курс.

Срежьте с тыквы верхушку, очистите от семян, середину заполните медом и накройте срезанной верхушкой, обмажьте тестом и поставьте на девять дней в темное место. Пейте образовавшийся сок по ст. л. три раза в день. Этим же методом лечат холецистит и желчнокаменную болезнь.

Пропустите через мясорубку 500 г листьев алоэ, добавьте 500 г меда и 0,5 л сухого красного вина. Снадобье перелейте в бутылку из темного стекла, закупорьте и поставьте в холодное место на пять дней. Пейте по ст. л. два раза в день.

Смешайте по 25 г травы вахты трехлистной и золототысячника, 100 г коры крушины, по 50 г плодов можжевельника, травы тысячелистника, горца птичьего, крапивы двудомной, хвоща полевого и одуванчика. 4 ст. л. сбора залейте 3 стаканами кипятка, укутайте и дайте ночь настояться. Утром подогрейте на очень маленьком огне, но не доводите до кипения. Выпейте в 3 приема за полчаса до еды.

Ст. л. цветков календулы залейте стаканом кипятка и дайте настояться полчаса. Выпейте маленькими глотками в течение дня.

А вот еще средства

Смешайте по ч. л. побегов туи, травы зверобоя, цикория и по десертной ложке цветков цмина, травы спорыша, коры крушины. Залейте сбор литром воды и покипятите 5 минут. Утром натощак выпейте стакан отвара, остальное — в 4 приема через час после еды. Отвар ежедневно готовьте свежий.

60 г коры ивы залейте литром воды, покипятите 15—20 минут и дайте настояться, укутав, сутки. Принимайте по половине стакана 3 раза в день до еды.

25 г травы бессмертника песчаного залейте литром воды и томите на малом огне, пока жидкость не упарится наполовину. Когда остынет, процедите. Пейте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ч. л. измельченных в порошок листьев лесного ореха (лещины) вечером залейте стаканом белого вина. На следующий день выпейте настойку в 3 приема натощак.

Смешайте в равных частях траву толокнянки, спорыша, грыжника голого, кукурузные рыльца и стручки фасоли. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка и дайте настояться, укутав, 3 часа, процедите. Принимайте теплым по половине стакана 3 раза в день.

Смешайте по 25 г травы шалфея и полыни. Ч. л. сбора залейте стаканом кипятка и дайте настояться, укутав, час, процедите. Пейте по 3—4 ст. л. 3 раза в день. Ежедневно с пищей принимайте по 5—6 горошин перца.

Цветков бессмертника — 40 г, травы вахты трехлистной — 30 г, травы мяты и плодов кориандра — по 20 г. 2 ст. л. сбора на 2 стакана воды. Покипятите 10 минут и дайте настояться, укутав, час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды. Применяется при желтухе и воспалении желчных путей.

Смешайте по 10 г корней одуванчика, стальника, коры крушины и листьев мяты перечной. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте час настояться и процедите. Принимайте по 1—2 стакана в день перед едой.

Зверобоя — 10 г, бессмертника — 15 г. 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л воды, дайте настояться 12 часов, затем покипятите 5 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Смешайте по стакану цветков бессмертника и травы спорыша, по половине стакана листьев брусники и цветков ромашки. 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться, укутав, 5—6 часов. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Смешайте по 150 г листьев березы, травы зверобоя и аптечного почечного чая и по 200 г мяты и плодов шиповника. Ст. л. сбора залейте 300 мл кипятка, потомите 5 минут на малом огне и дайте настояться в теплом месте 4 часа. Пейте теплым по половине стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Сбор: цветков бессмертника — 40 г, травы вахты трехлистной — 30 г и листьев мяты и плодов кориандра — по 20 г. 2 ст. л. смеси залейте 2 стаканами воды и покипятите 10 минут. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды.

Хронические болезни печени — дело серьезное, поэтому даже при идеальном самочувствии не избегайте врачей, вовремя сдавайте анализы.

Катарина Радзиховская

Настройтесь на благоприятное

Последние 9 месяцев я почти постоянно в стрессе. У дочери обнаружили гепатит С. Конечно, она лечится, и иногда у меня появляется уверенность в благоприятном обороте болезни, но, зная, насколько гепатит коварен, охватывает отчаяние. Ведь дочери всего 22 года, неужели... Нет, не хочу и произносить возможный исход! Помогите! Хоть каким-нибудь советом.

Валентина Георгиевна, г. Нижневартовск

Помогу, уважаемая Валентина Георгиевна, советами. И если вы им последуете, поступите во благо дочери.

Я понимаю ваше состояние при получении известия о таком заболевании ребенка. Несомненно, еще больше напугались, читая литературу о гепатите С. Но, как мне кажется, вы восприняли только ужасные «обещания», а благополучные просто опустили. А ведь непременно рядом с остережениями было и сообщение о том, что болезнь можно перевести в неактивную форму, вирус удается «усыпить» на долгие годы. Вспомните: ведь читали это?! Так почему же не настроиться на благоприятное? Вам самой — в первую очередь! Зачем отчаиваться, заранее оплакивать судьбу дочери, бередить дурными мыслями душевную рану, когда надо действовать. Настройтесь сами на успешное лечение и настройте дочь. Она принимает противовирусные препараты (интерферон, рибавирин), выполняет другие назначения врача — уже хорошо. Эти препараты в союзе друг с другом действуют активно. Важно, чтоб девушка четко, неотступно выполняла все врачебные рекомендации. Содействуйте этому! Вот сейчас ваша задача.

Кстати, в печати промелькнуло сообщение о том, что японские медики лечат гепатит С с помощью особого белка — лактоферина, который содержится в коровьем молоке. Как выяснилось, этот белок способен не только уничтожать вирус, но и укреплять иммунитет, что также способствует обезвреживанию вирусной инфекции. Пациенты, получавшие определенную дозу лактоферина, почувствовали улучшение состояния. К концу 3-го месяца содержание вируса в крови у них снизилось в 2—3 раза. Попробуйте регулярно и в достаточной мере поить дочь свежим коровьим молоком. Во всяком случае, не думаю, что это пойдет во вред.

И.А. Крылов, к.м.н.

Сомнамбулы («ходящие во сне»), они же лунатики, появились задолго до того, как люди изобрели письменность и смогли хоть на чем-нибудь зафиксировать это любопытное явление. Самое первое свидетельство относится ко временам древнейшего царства — Шумерского, где, если верить истории, некая принцесса так и не смогла выйти замуж, потому что обладала странной привычкой: выходить лунными ночами на плоскую крышу королевского дворца и стоять там в опасной близости от края. Затем она царственной поступью удалялась в опочивальню и наутро ровно ничего не помнила.

Лунатики были всегда и везде

Подобные истории нет-нет да и появлялись на древнеегипетских папирусах, в римских анналах, в произведениях греческих поэтов и философов. Как правило, во сне там блуждали женщины. Мужчины, по-видимому, тогда спали крепче. Одна римская дева, например, забрела, не зная того и не ведая, в спальню юноши, за которого мечтала выйти замуж. Конечно, наяву она ни почем не совершила бы такой смелый для девушки поступок, но под влиянием луны... Свадьба была пышной и веселой, а вот о том, продолжала ли новобрачная свои ночные путешествия и впредь, история умалчивает.

В средневековой Европе мода на лунатизм не привилась: вполне могли объявить ведьмой и сжечь на костре или милосердно утопить. Бывали и такие случаи, потому что знаменитое руководство для инквизиции «Молот ведьм» рассматривало сомнамбулизм как одержимость человека нечистым духом и рекомендовало поступать с ним соответственно. Так что родственники несчастных лунатиков старались держать их под неусыпным надзором и не выпускать на улицу, даже если ночь была совершенно безлунной.

Но к семнадцатому веку нравы значительно смягчились. А заодно лунатизм перестал быть почти исключительно женской привилегией и стал, как бы это сказать, двуполым. Мужчины принялись шастать по крышам и чужим помещениям с не меньшим проворством, чем представительницы прекрасного пола.

Курьезный случай произошел в прошлом веке в России, в сюжете совершенно отсутствовали любовь и романтика, а присутствовали исключительно деньги. Некий пожилой мужчина упал на охоте с лошади и сильно ушиб голову. Все вроде бы обошлось, но слуги стали замечать за барином некоторые странности. В лунные ночи он почти обязательно ходил через весь парк к старой беседке и чем-то там занимался.

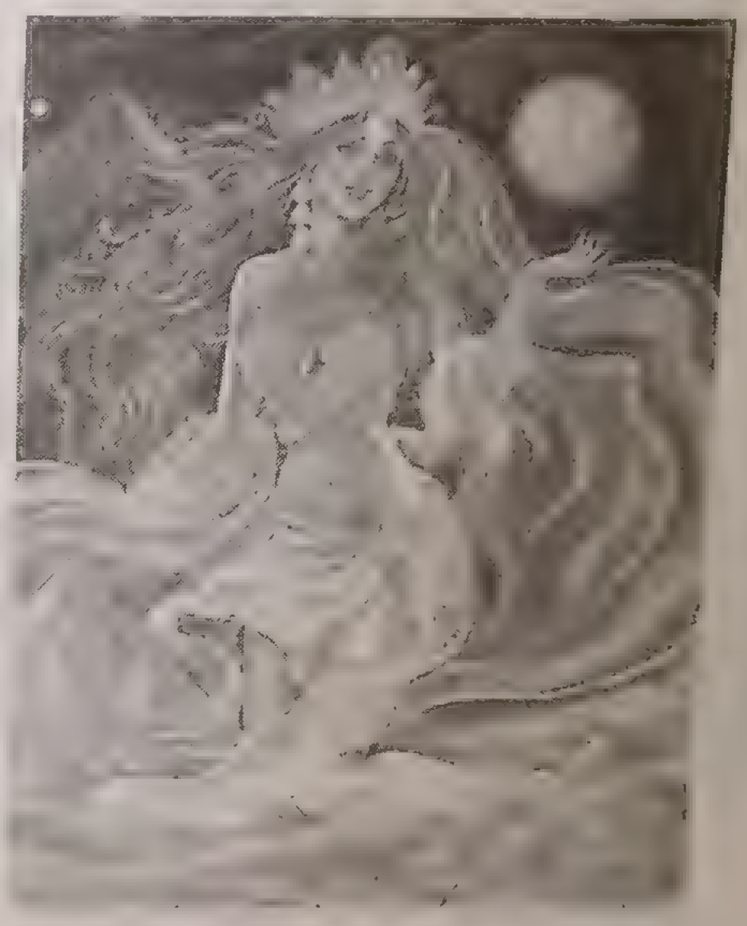
Проследить за барином крепостные, разумеется, боялись. А потом лунатик последовательно выгнал из родного дома двух сыновей и дочь, обвинив их в воровстве. Барышню крестьяне любили, о странностях папеньки сообщили местным властям, и те не без помощи доктора обнаружили, что помещик устроил под полом беседки довольно хитро замаскированный тайник и периодически прятал туда деньги. А поскольку совершал эти действия в сомнамбулическом состоянии, то и решил, что звонкую монету прикарманивали любимые дети. История тоже кончилась хорошо.

По улице козу водили

Есть и такое явление, как детский лунатизм. Встает младенец с постели и шагает куда-то по одному ему ведомым делам. Но в отличие от взрослых не всегда возвращается в собственную кроватку, а может остаться там, где данный приступ лунатизма закончился. Один мальчик, например, регулярно добредал до прихожей, забирался там в огромный прабабушкин сундук и сладко в нем досыпал. Первый раз, конечно, в доме возник дикий переполох с привлечением милиции, а сам мальчик не без труда выбрался из своего места добровольного заключения. Но потом все привыкли, доставали чадо из сундука, не дожидаясь, пока оно проснется, и водворяли на нормальную постель. С годами, впрочем, все прошло. А может, и не с годами, а с переездом на новую квартиру, куда огромный сундук никаким боком не вписывался.

Лукавство

Вообще-то, современные лунатики совершают, как правило, самые безо-



ЧЕМ МОГУ — ПОМОГУ

*__Вышлю__ наложенным платежом водянику черную (шикша) — средство от эпилепсии, судорог, используемое также при параличах; маралий корень (левзея сафлоровидная) — общеукрепляющее, стимулирующее средство, применяющееся при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Александр Иванович Сорокин,
653035, Кемеровская обл., г. Прокопьевск,
ул. Пионерская, д. 62, кв. 3

*__Высылаю наложенным платежом травы:__ сабельник, таволгу, топинамбур, чистотел, мяту, мелиссу (цена 30 руб. за 100 г); манжетку, вереск, расторопшу; корни сабельника, плоды боярышника, шиповника, кору осины (цена 40 руб. за 100 г); клубни тладианты (30 руб. за шт.); сухой золотой корень, семена расторопши (15 руб. за 10 г); индийский лук (10—50 руб. за шт.); рассаду золотого корня, бадана (10—20 руб. за шт. + почтовые расходы). От вас — заказ и конверт с о/а.

Лидия Петровна Акимова,
185013, г. Петрозаводск, ул. Жуковского, д. 61, кв. 16

*Если вы **заболели — не отчаивайтесь.** Природа щедро дарит нам растения, которые исцеляют!

И здесь **вам помогут вылечиться мои травы:** кукольник, копытень, плаун-баранец, марьин корень, красный корень, красная щетка, молочай Палласа, лапчатка белая, диоскорея, окопник, стальник, родиола розовая, дягиль, горичник Мориссона, клопогон, солодка, морозник, астрагал, боровая матка, грушанка, вербена, вероника, манжетка, буквица, болиголов, адонис, дрок, дурман (цвет и семена), зюзник, золототысячник, чистец, цвет каштана, плоды каштана, медуница, сабельник, шикша, черная трава, гармала, зубчатка, синюха голубая, дурнишник, бадан, проломник северный, репешок, очанка, адамов корень, княжик сибирский и многие другие.

Предлагаю квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения различных заболеваний. Есть настойки болиголова, аконита, тодикамп — для лечения раковых опухолей.

Евгений Евгеньевич Репин,
385700, Адыгея, г. Майкоп, ул. Майкопская, д. 53, кв. 6

*__Целитель-фитотерапевт.__
Лечение травами онкозаболеваний, гепатита, диабета, псориаза, язвы, желудочно-кишечного тракта, моче- и желчнокаменной болезни. Фитотерапия не панацея, но во многих случаях наиболее эффективна при лечении хронических заболеваний и при омоложении. **Лечение** проводится **с выездом на дом** к больному.

А также японский массаж «Шиацу» и **тибетский** общеукрепляющий **массаж**. Дорого!

Запись по тел. 8-906-318-30-22, 8-917-307-35-06.

*Я и мои коллеги помогут подобрать для вас **комплекс лечения** несколькими видами трав и настоек (более 200 видов). Ваши вопросы, предложения, а также заявки присылайте по адресу: **353440, Краснодарский кр., г. Анапа, ул. Лермонтова, д. 77, кв. 20, фитоцентр «Евдокия». Т. 8(86133) 42936, 8(918) 4575941.**

Алла Афанасьевна Белькова

лунного света

...ные поступки: например, среди ночи затевают уборку в квартире. Или выходят на балкон — реже на крышу дома — и думают там о чем-то своем, вековечном. Иногда они на такие выходы одеваются как положено, а иногда выходят в том, в чем спали. Близким людям такие странности, естественно, удовольствия не доставляют, случайного свидетеля могут просто-напросто травмировать морально, но и только. Впрочем, бывает и по-другому.

Как-то прекрасной лунной ночью милиционер небольшого провинциального городка обратил внимание на странного вида гражданку, которая степенно шествовала по улице в длинной и благопристойно закрытой ночной рубашке, а за собой... вела на веревке козу. Милиционер встревожился, приблизился к гражданке и задал ей обязательный в таких случаях вопрос о «документиках». Обязательный-то обязательный, но в данном конкретном случае совершенно идиотский, хотя бы потому, что требуемые документы просто некуда было положить — невооруженным же глазом было видно. Тем не менее вопрос возымел свое действие: гражданка остановилась как вкопанная, вздрогнула, открыла глаза, узрела блюстителя порядка, осознала, в каком виде и где она находится, и понеслась прочь. Коза покорно поволоклась за ней.

Милиционер не был бы милиционером, если бы не раскрыл таинственную историю. Выяснилось, что проживавшая в собственном небольшом домике, каковых немало сохранилось в провинциальных городках и по нынешний день, гражданка несколько дней обсуждала с мужем проблему: продавать козу или не продавать. Жена настаивала на том, чтобы продать — надоело мучиться, а муж отстаивал противоположную точку зрения (не он же козу пас и доил!). К консенсусу договаривающиеся стороны так и не пришли, но женщина, перевозбудившись сверх меры, отправилась на базар прямо во сне. Причем и в фигуральном, и в буквальном смысле этого слова. Козу продали, женщину вылечили — ее случай оказался одноразовым и неопасным.

Другой случай отнюдь не такой веселый. Просыпается как-то утром муж, а рядом с ним в постели — зарезанная жена. Муж — патентованный лунатик, но до сего времени только простаивал часами на балконе во время очередного приступа, и все. А тут — убийство. И отпечатки пальцев на ноже — его. Муж очень огорчился и в камере повесился еще до окончания следствия. Как выяснилось, совершенно напрасно. Жену убила и очень грамотно организовала картину этого убийства недавно брошенная им любовница. О странностях экс-любимого она знала, остальное же было делом техники, хотя и очень кропотливым. Правда, двух трупов ей вовсе не хотелось, любовника ей мечталось видеть в психушке или в исправительной колонии, куда ей самой и пришлось отправляться. В колонию, естественно.

Дневные сомнамбулы

Самое интересное, что современные медики так и не пришли к однозначному выводу: действительно ли луна способна оказывать такое жуткое влияние на поведение человека. Некоторые склонны считать, что лунатизм — это последствие перенесенных травм, сильнейших стрессов, побочное проявление некоторых заболеваний, например эпилепсии. Но проявляются-то эти последствия практически всегда в лунные ночи — вот в чем штука. И поскольку абсолютно точно доказано, что луна влияет на океанские приливы и отливы, а также (что не менее важно) на поведение женщин, вовсе к лунатизму не склонных, то поводов для раздумий становится еще больше.

Нет, и это не самое интересное. Самое интересное то, что гораздо большее число людей совершает сомнамбулические поступки при белом дне, при солнечном свете. Назовите их «солнатиками» или как-нибудь еще покрасивее — суть проблемы от этого не изменится. Человек механически едет в городском транспорте, автоматически совершает на работе какие-то манипуляции, бредет куда-то, совершенно не отдавая себе в этом отчета. Можно впасть в такое сомнамбулическое состояние за рулем автомобиля — последствия этого предсказать очень нетрудно. «Заснул за рулем» — это, конечно, бывает, но ведь многие засыпают не только после многочасового вождения и не только в ночное время. А переход человека через оживленную магистраль, который он совершает с таким видом, будто прогуливается по пустынному пляжу? Самоубийца? Да бросьте, обыкновенная сомнамбула, только дневная.

Луна-то луной, но ведь действительно невероятно возросло число совершенно бессознательных и ничем не оправданных людских поступков. В дневное ли время, в ночное ли. Можно, конечно, все списать на любимый народом напиток — водку, но наша страна никогда, к сожалению, не была оплотом трезвости. Возможно, причину следует поискать и в том, что в человеческой психике, вынужденной приспосабливаться к бесчеловечным условиям жизни нашего общества, происходят необратимые перемены. Так что не надо бояться людей, которые ночью встают и идут чистить зубы, продолжая при этом сладко спать.

Анна Данилова, «Аура»

ЧЕМ МОГУ — ПОМОГУ

*Омолаживающий, оздоровляющий рецепт. Помогает на 100% при лейкемии, аллергии, импотенции, бесплодии. От вас — конверт с о/а, 30 руб.

П.И. Закатов, 662120, Красноярскийкр., с. Новобирилюссы, ул. Советская, д. 154, кв. 3

*Вышлю для лечения алкоголизма корни кукольника и копытня с методикой по применению, корни дягиля, лабазника, траву боровой матки, грушанки, зимолюбки, болиголова, семена левзеи, пол-палы, очитка пурпурного и др. От вас — конверт (для ответа).

Анатолий Иванович Саломатов, 423575, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38

*Вышлю травы: аконит, бадан, болиголов, боровую матку, бузину, волчье лыко, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, живокость, зюзник, каштан, копеечник, кирказон, красную щетку, кровохлебку, кукольник, кубышку, лабазник, лапчатку белую, левзею, манжетку, марену, морозник, омелу, репешок, солодку, стальник, элеутерококк, ятрышник, а также каменное масло. От вас — конверт с о/а.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27; т. (812) 529-84-00

*Предлагаю квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть лекарственные сборы, настойки и травы Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие. Имеются также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

Мария Вячеславовна Веселова, 385011, Адыгея, г. Майкоп-11, до востребования; т. (8772) 55-18-18

*Я лечу сахарный диабет, астму, туберкулез, параличи, радикулит, остеохондроз, заражение крови, анемию, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечные; а еще головные боли, опухоли головного мозга, лейкоз и многие другие болезни. Избавляю от зоба, вывожу паразитов из печени и кишечника. А главное, лечу рак, даже с метастазами. Обращайтесь по т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).

Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28

*Вышлю травы: болиголов, волчье лыко, дурнишник, дурман, желтушник, каштан, мордовник, кипрей, клевер, кирказон, козлятник, манжетку, матку боровую, омелу, очанку, руту, софору, сабельник;

корни аконита, диоскореи, дягиля, красной щетки, копытня, кукольника, лапчатки белой, левзеи, морозника, молочая Палласа, пиона, окопника, стальника, цикория, а также красный и марьин корни, каменное масло. Для согласования цены вкладывайте конверт.

Елена Федоровна Лещикова, 398058, г. Липецк, Студенческий городок, д. 7, кв. 23; т. (0742) 40-42-44

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

В том, что энергетический вампиризм существует, вероятно, уже никого не надо убеждать. Его признает наука, и у нас была публикация такого рода. Но вот в газете «Врачебные тайны» (!) почвилась любопытная статья востоковеда Л. Володарского, посвоему проливающая свет на это явление и, главное, сообщающая, как уберечься от него.

Биовампир

Неожиданный звонок

Так же, как у вас в определенные часы появляется аппетит, у энергетического вампира несколько раз в день возникает психологический голод. Ему просто необходимо пообщаться с кем-то. Причем лучше по телефону. Потому что телефонный звонок чем-то напоминает внезапное всаживание клыков в приглянувшуюся шейку. И если знакомый любит поплакаться вам в жилетку, внимательно проанализируйте свои ощущения после очередной беседы. Самочувствие в порядке? Настроение не испортилось? Значит, вы поделились своими душевными силами без ущерба для собственного организма. Выложились по полной программе? Опустошены и измотаны до предела? Откажитесь от дальнейших контактов с этим человеком, даже если он вам крайне симпатичен.

Даже Иисус Христос удалялся от людей, чтобы в пустыне пополнить внутренние резервы. Еще бы, ведь у него «тянули» благодатную и целительную энергию тысячи тысяч! И он ее охотно отдавал! Но при этом тоже нуждался в восстановлении психических сил, в энергетической подпитке, которую осуществлял с помощью молитв.

Не судите строго тянущих из вас энергию — в определенные моменты вы тоже из кого-то ее тянете! Однако среди миллионов стихийных доноро-вампиров встречаются и те, кого вполне можно отнести к последователям графа Дракулы.

Ловится рыбка — большая и малая

Биовампир любит появляться в обществе с нестандартным сообщением, поражать воображение сенсационной информацией. Внимание присутствующих сразу же переключается на него. Говорит он, как правило, медленно, будто смакуя каждое слово. Это своего рода «обезболивание перед укусом». Людей завораживает тембр и модуляции такого голоса. У некоторых даже начинает кружиться голова. Далее он выбирает в толпе неожиданных поклонников особую жертву, явно проявляющую к нему интерес. Тогда он старается уединиться с ней и втягивает ее в разговор на яркие, необычные темы. Ни о чем не подозревающая жертва заинтригована, взволнована, она говорит больше, чем приготовившийся к энергетической агрессии собеседник. А дальше повторяется обычный сценарий: скорее звонки, чем встречи...

Это относительно безопасный тип биовампира. И от него легче всего избавиться — достаточно прекратить разговоры по телефону.

Другой тип неподсудного упыря куда хуже. Это экстрасенс или «целитель». Не тот настоящий народный целитель, знаток тайных и могучих сил природы, служащий не себе, а людям. А человек, сделавший свой дар огромным неводом, куда попадается всякая рыба — и большая, и малая! К такому «целителю» приходят за помощью и поначалу получают ее. Больной отмечает улучшение и возвращается к своему «благодетелю» снова и снова. А потом замечает, что уже не может жить без своего «доктора», который находит у него все новые и новые болезни и регулярно взимает плату за лечение в денежном и — что наиболее разорительно — в энергетическом эквиваленте. Кстати, такой вампир не обязательно предлагает лечиться. Он может прикинуться учителем йоги — гуру, похвалить экстрасенсорные способности — «Какая у вас сильная энергетика!» — и предложить соединить усилия на благо мира во всем мире, поработать с аурой, пообщаться с духами или что-нибудь в этом роде. Не сомне-

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Личная территория

Абсолютно всем необходимо место, где чувствуешь себя защищенным и где можешь расслабиться. Так вот, ближайшее интимное расстояние располагается в 15—45 см вокруг тела человека и окружает каждого радиусом в 1,2 м. И если другие люди вольно или невольно нарушают эти границы, реакция любого из нас одинакова — стресс, да какой! Повышается артериальное давление, расширяются зрачки, появляется раздражение и резко портится настроение.

А теперь прикиньте, сколько времени проводим мы в городском транспорте, магазинах или в обществе докучливых собеседников... Мелкие отрицательные стрессы наслаиваются, изо дня в день незаметно подтачивая нервную систему.

Поэтому, **вернувшись домой, лучше всего принять теплый расслабляющий душ — он восстановит душевное равновесие и личная воздушная территория вновь обретет чистоту.**

Для добрых снотворных

Эфирные масла перечной мяты, а также дубильные и горькие вещества оказывают успокаивающее действие на кишечник. Если принимать настой днем, то он помогает обрести спокойствие и душевное равновесие. Если пить его на ночь, то он сокращает время засыпания.

Рацион курильщика

Продукты с витамином А (ретинолом) помогают справиться с «кашлем курильщика» — бронхитом. Исследования доказали: **регулярный прием витамина не позволяет недугу развиться в эмфизему легких.** В чистом виде ретинол содержится в сливках, твороге, печени, сердце, мозгах, сливочном масле и яичном желтке, а также в моркови, тыкве, арбузах, красном перце, шпинате, салате, зеленом горошке, щавеле и зеленом луке. Все эти продукты обязательно должны быть включены в рацион курильщика.

Пахучая отрава

Большинство дезодорантов, призванных очищать воздух в кухнях и туалетах, медленно, но верно отравляют нас. К такому выводу пришли английские исследователи. Ученые выступают за запрещение использования наиболее вредных дезодорирующих средств. Все дезодоранты, прошедшие тестирование (в том числе 5 традиционных аэрозолей, 3 концентрата во флаконах с распылителем, 5 гелей, 5 типов ароматизированных свечей, палочек и эфирных масел), содержат химические вещества, в той или иной степени вредные для здоровья. Например, парафин, из которого делают свечи, при горении выделяет формальдегид, способствующий росту раковых клеток, фреон (наполнитель аэрозольных баллонов) разрушает легкие и нарушает газообмен в тканях. Так что не стоит злоупотреблять «химией»; лучше чаще проветривать жилые и рабочие помещения или в крайнем случае поджечь кусок обычной бумаги — это прекрасно помогает избавиться от любых неприятных запахов.

...во время таких «уроков» и «обмена опытом» он досыта напьется вашей «психической крови»!

И наконец, самый мощный тип биовампира — этакий злой карлик Черномор. Он не стремится бывать в обществе, не подыскивает пациентов и учеников — сидит себе дома и соединяет свои мысли в один болезнетворный поток, направленный против кого-то. От таких лучше держаться подальше! Ориентируйтесь на ухудшение самочувствия в результате общения с подозрительной личностью.

ВЫХОДИТ В МИР

Бронежилет надет!

Любой выход в новое общество — испытание для нервной, а значит, и энергетической системы. Наденьте своего рода бронежилет — одежду, защищающую ауру от пробоя, — который в народе называют сглазом. Предпочтите вечерний **туалет черных тонов** — они сохранят и сконцентрируют внутреннюю силу. Не зря же большинство священнослужителей разных вер одеваются в черное.

Черный кажется вам чересчур мрачным? Тогда оденьтесь во все белое. Белый цвет имеет практически те же защитно-энергетические свойства. И опять вспомним традиции многих религий, как старых, так и современных. Жрецы часто надевали на себя именно белые одежды! А в православии есть даже понятие «белого духовенства», то есть более высоких иерархов церкви.

Отразить энергетическую агрессию помогут дорогие **духи или туалетная вода с густым и терпким запахом.** Они прекрасно сочетаются с темными тонами наряда. Для биовампира первой степени, подобный аромат станет неприятным сюрпризом и непреодолимым препятствием. Туалетную воду к белому платью или костюму тоже можно подобрать по принципу терпкости, но эта терпкость должна быть более мягкой, более цветочной.

Теперь о телефонных звонках. Главное — без паники! Спокойно подойдите к аппарату и не спешите сразу же хватать трубку. Снимая ее, **сомкните хотя бы пару пальцев в кольцо, скрестите руки или ноги.** Этим вы замкнете свой энергетический контур — к великому разочарованию биовампира! В конце разговора (желательно как можно более короткого!) скажите на прощанье такую фразу: «Всего тебе самого светлого!» Для человека, настроенного благожелательно, это как бальзам на сердце. А для биовампира такая формула станет, выражаясь языком библейским, «огнем поядающим»!

Некоторые дамы могут попросить у подруги: «Какое миленькое платьице — дай поносить!» Не давайте! Каждая вещь связана с вашим энергетическим полем, как провод с розеткой. Через него можно много всякой контрабанды откачать! А потом вы будете теряться в догадках: и что это я себя так плохо чувствую? **Особенно опасно давать поносить драгоценности,** потому что и золото, и камни — мощные концентраторы энергии со всеми вытекающими последствиями для организма. Медицина тоже использует их свойства — такое лечение называется кристаллотерапией.

Вынуждены общаться с неприятными людьми? Перед началом беседы и после нее 7 раз прочитайте молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Невероятно, но факт: эти слова мобилизуют защитные силы организма и усиливают энергетический потенциал. Когда испытуемые читали эту молитву, приборы в Институте биофизики буквально зашкаливало — они фиксировали исключительно мощное выделение энергии!

После беседы с неприятной личностью испытываете дискомфорт и слабость? Представьте лицо этого человека и **мысленно заключите его в огненную рамку.** Вот увидите — это сработает, через 5—10 минут вам станет легче. Что касается самого трудного случая, когда без видимых причин накатывают слабость, тоска и другие признаки надвигающейся депрессии, а обычные меры борьбы с этим состоянием не помогают, не исключено пространственное воздействие человека, о котором вы даже и не подозреваете. Ну, может, видели один раз. Зато вас он хорошо запомнил, и ему пришлась «по вкусу» ваша жизненная сила и психическая энергия. Это тот самый черный маг, что сидит себе в своем крысином углу и тянет энергетические соки по пространственному проводу, как коктейль через соломинку. Каждое утро мысленно стройте вокруг себя огненную стену — она бумерангом отразит посягательства на ваш энергетический суверенитет. Хорошо бы еще сходить в церковь и **поставить свечу Богородице**, заступнице слабых и гонимых.

Ни в коем случае не проявляйте страха — он, как дыра в воздушном шаре, лишает вас значительной части защитной энергии. Черные маги, а уж тем более простые «неподсудные упыри», всегда отступают перед человеческой смелостью. Укрепить ее поможет **аутотренинг.**

Сядьте в позу йога (скрестив ноги по-турецки) или лягте на спину, вытянув руки вдоль тела и закрыв глаза. Представьте, что вы — неувядающая роза или лилия. Окунитесь в теплый солнечный свет и слейтесь с ним своими лепестками. Ощущая эту незримую связь, освободитесь от страха. Кстати, именно роза и лилия считались у многих древних народов священными. Верящие в перевоплощения говорят даже, что тот, кто когда-то до своего человеческого бытия был одним из этих цветов, всегда будет охранен Стражами Прекрасного...

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

В холодные дни [illegible]

Французские врачи провели медико-статистическое исследование с участием 700 больных. Полученные данные показали, что при падении температуры воздуха ниже четырех градусов мороза у гипертоников вдвое чаще происходят инфаркты. А если температура воздуха в течение дня падает больше чем на пять градусов, риск инфаркта у них возрастает на 60%. Поэтому таким больным медики рекомендуют **в холодные дни или при резких перепадах температуры снижать физическую активность,** поскольку кроме общего роста кровяного давления низкая температура способствует повышению вязкости крови и тромбообразованию.

Внимание! [illegible]

Хирурги из австралийского госпиталя Фримантла обнаружили, что **при употреблении обычной холодной газировки можно получить редкий тип травмы — разрыв пищевода.** По мнению врачей, к такому эффекту приводит совмещение двух факторов: перепад температуры вызывает резкий спазм и судорогу пищевода, что повышает напряжение стенок, а выделяющаяся из газированного напитка углекислота доводит это давление до критического уровня. Медики считают: хотя эти травмы чрезвычайно редки, но люди должны знать о возможной опасности и не пить залпом и из горлышка такие холодные напитки.

[illegible]

Американские химики обнаружили в лиловых и темно-бордовых ягодах природные вещества — антоцианины, помогающие поддерживать низкий уровень глюкозы в крови. А это главный показатель здоровья для больных сахарным диабетом. Благодаря этим веществам поджелудочная железа начинает активнее работать, выделяя необходимый инсулин. Специалисты считают, что **диабетикам необходимо есть больше фруктов и плодов, в которых содержится антоцианин. Это черный виноград, черника, вишня, черешня, бузина и черная смородина.**

Стараться чаще улыбаться

Одна из самых востребованных тем нашей газеты — состояние кожи. И мы попросили С.А. Яковлева на сей раз побеседовать с вами, дорогие читатели, об этом.

Главная задача для сохранения хорошей кожи — очищение кишечника (удаление токсинов, нормальная микрофлора) и нормализация функции печени. От этого зависит гладкость, молодость и сияние вашего лица. Иначе возникают отеки, закупорки пор, гнойнички, шелушение, морщины. Кожа тускнеет, бледнеет, увядает.

В таких случаях быстро помогают такие клизмы. Готовят в равных частях смесь имбиря, фенхеля, аира. 2—3 столовые ложки смеси заваривают литром воды. Настаивают в термосе в течение 6—8 часов. Затем добавляют 100 г кунжутного или подсолнечного масла, хорошо размешивают и разбавляют небольшим количеством теплой воды (следует получить раствор). Это — согревающая и очищающая клизма. Воду лучше использовать шунгитную или приготовленную из специального средства «Биолит-1». Можно использовать 1—2 ч. л. каменной соли.

Очень полезны травяные паровые бани и компрессы. Пар чистит и омолаживает, лицо становится более ярким и свежим. Но эту процедуру часто делать не следует, так как она сушит кожу. Вот почему после бани необходимо нанести на лицо крем или масло.

Для жирной кожи используют лекарственные растения, обладающие подсушивающим и «остужающим» эффектом: барбарис, вахту трехлистную, вербену, герань, горец змеиный, горечавку, жостер, зверобой, землянику, календулу, клевер, кукурузные рыльца, крапиву, лапчатку, лопух, малину, одуванчик, пастушью сумку, подорожник, пустырник, ревень, сенну, солодку, щавель, эхинацею, хризантему, ячмень. Можно пользоваться кокосовым, горчичным и льняным маслом. Из эфирных масел наиболее подходят бергамот, розмарин, грейпфрут, мелисса, лимон, гвоздика, кипарис.

Для сухой применяют акацию, блошиную траву, цветки бузины, исландский мох, кокос, кориандр, кувшинку, купену, мальву, спаржу, кунжутное и кокосовое масло, эфирные масла: аниса, розы, мирта, сандала, ромашки, жасмина, пачули, герани, апельсина.

Для нормальной кожи и с отеками — девясил, элеутерококк, валериану, гвоздику, душицу, камфару, кардамон, копытень, имбирь, калган, калину, кориандр, корицу, кунжут, куркуму, лавровый лист, лук, льняное семя, люцерну, майоран, семена мака, миндаль, мирт, сельдерей, эстрагон. Для такой кожи используют оливковое, кокосовое, подсолнечное и абрикосовое масло.

Разглаживают морщинки на нормальной коже эфирные масла: розы, лавана, сандала, нероли, муската, мирры, сосны, фенхеля, мяты.

Подкожные отеки можно устранить эфирными маслами сосны, ромашки, можжевельника.

Хорошая кожа у тех, кто употребляет много овощей и фруктов, и, напротив, проблемная, с признаками преждевременного старения наблюдается у любителей мучного и сладкого. Эластичность, бархатистость, мягкость зависят от достаточного потребления витаминов А, В, Е, С.

Придать коже упругость поможет капустно-дрожжевая маска. Взять 30 г свежих дрожжей, млеко покрошить и смешать с несколькими каплями подогретого меда. Все хорошо растереть. Добавить 1 ч. л. капустного сока и несколько капель оливкового масла. Накладывать маску на лицо и шею на 20 минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Отрицательные эмоции оставляют на лице свой след — потухшие глаза, плотно сжатые губы, недовольство всем. Они старят кожу. **Постарайтесь чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Кожа начинает сама тонизироваться** и восстанавливаться, улучшится местный обмен веществ. Тогда маски и кремы окажут более эффективное воздействие.

Как дольше оставаться молодой

Ответьте на вопросы и узнаете, что нужно делать, чтоб ваша кожа дольше оставалась молодой.

1. Два часа ночи, вы очень устали, но не ляжете спать, пока не смоете хотя бы:

A. Тональный крем.
B. Тушь и тени для век.
C. Губную помаду.

2. Вы можете выбрать только три средства для очищения кожи лица. Это будут:

A. Теплая вода, нежный гель для лица и мягкое полотенце.
B. Мыло, вода и тоник.
C. Горячая вода, мыло и щеточка для глубокого очищения пор.

3. Как вы защищаете кожу от палящих солнечных лучей?

A. Каждые 4 часа наношу дневной крем с SPF4.
B. Несколько раз в день наношу на лицо плотный слой солнцезащитного крема.
C. Пользуюсь солнечной косметикой только в самые жаркие дни или на отдыхе.

4. Кожу нужно увлажнять изнутри. Как часто вы пьете воду в течение дня?

A. Постоянно ношу с собой бутылочку минералки.
B. Во время каждого приема пищи.
C. Только если мучит жажда, а под рукой нет кофе или сладкой газировки.

5. Если вы слегка надавите кончиком ногтя на щеку:

A. У меня увлажненная, мягкая кожа, и она останется ровной.
B. След будет, но минут через 5 исчезнет.
C. След на коже останется чуть ли не до конца дня.

6. Если на мгновение защипнете кожу, она:

A. Моментально выровняется.
B. Расправится, но довольно медленно.
C. Останется сморщенной, пока не расправите ее рукой.

7. Три дня до важного свидания, а на лице прыщи. Что делать?

A. Срочно начну применять антибактериальные средства.
B. Позагораю в солярии (с защитным кремом), чтобы подсушить их.
C. Воспользуюсь сильным скрабом.

8. У вас есть своя система бритья ног и подмышек:

A. После душа намыливаю кожу увлажняющей пеной для бритья, сбриваю волоски и наношу гель с алоэ вера или специальное успокаивающее средство.
B. Делаю депиляцию после горячего душа, затем присыпаю кожу тальком.
C. Сначала намыливаю кожу мылом, а в конце наношу на нее тонкий слой вазелина.

9. Вы на необитаемом острове и можете оставить только одну необходимую вещь. Вы выбрали косметичку. Что в ней?

A. Солнцезащитный крем, средство для очищения кожи и увлажняющий крем.
B. Солнцезащитный крем, крем от прыщей, тушь для ресниц, щипцы для их завивки, помада, пилочка для ногтей, лак.
C. Кусок мыла и полотенце.

10. Все-таки мама была права, когда говорила, что:

A. В течение дня лицо лучше лишний раз не трогать, чтобы не появились прыщи.
B. После умывания нужно ополоснуть лицо холодной водой — это сужает поры.
C. Прыщи появляются от жареной картошки и чипсов.

Итог. Больше А. Вы серьезно подходите к вопросам ухода за кожей. Все, что вам нужно — своевременно обновлять косметический арсенал. Помните: следует выпивать не менее 8 стаканов воды в день, никогда не пользуйтесь скрабом при прыщах.

Больше В. Неплохой результат, но есть к чему стремиться. В первую очередь вам необходима система. Кожа требует постоянной заботы. Мягкое очищение, тонизирование и увлажнение утром и вечером плюс маска раз в неделю — этого вполне достаточно. Кстати, солнцезащитную косметику необходимо использовать круглый год, а не только летом.

Больше С. Срочно пересмотрите свои взгляды на уход за кожей! Натуральный подход не действует в условиях больших городов, плохой экологии и постоянных стрессов. Ваша кожа требует более серьезной заботы. Подберите подходящую именно вам косметику, пройдите несколько сеансов салонного ухода — и сразу почувствуете разницу.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи

Если вам уже много лет, а хочется выглядеть намного моложе, то специально для вас представляем питательную плацентарную маску, с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев. Уже после 2 недель применения вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых из вас. Омолаживание происходит за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Рекомендуется женщинам до и после 30 лет, в зависимости от состояния кожи. Маска подходит и молодой коже, придает ей здоровый цвет, повышает сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять ее ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

О МАСКЕ

Благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. Маска абсолютно безвредна, применяется в целях безоперационной подтяжки лица, восстановления, омоложения и осветления кожи, уменьшения морщин и предупреждения их образования; снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести, устранения пигментации.

НЕМНОГО О ПЛАЦЕНТЕ

Само слово плацента ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в прошлое, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ МАСКИ

Косметическая фабрика Лю Ши Цао (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также характеризуется высокой культурой производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только. А если пользуется спросом, то значит люди, получают отличный результат.

МНЕНИЯ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Светлана К., г. Санкт-Петербург: *«...Я счастлива, что появилась маска, способная продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок...».*

Марина А., Краснодарский край: *«...Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...»*

Олег И., г. Новосибирск: *«...Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски на основе акульего жира. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей».*

Кристина П., Московская область: *«...Большое спасибо за маски на основе акульего жира. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок и безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости нас, самых слабых и беззащитных. Спасибо за оригинальное решение».*

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Заказать питательную плацентарную маску (лицо+шея), с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев, можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф. И. О., количество и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 15 (СД), отдел «Товары почтой».** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% (почтовые расходы).

Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог в подарок.

Внимание! Акция!

Подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru.

Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39; с 01.12.2005 код г. Орла — 4862.**

Также в продаже имеется **плацентарная маска, с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев против морщин для области глаз.** Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) и сувенирная коробка — 490 руб. + 7% (почтовые расходы).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глаза сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене — 679 руб. + 6% (почтовые расходы) вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условие покупки см. выше). Приобретя набор масок у нас, вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас и поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС RU ПР 14 А13547

УЗИ показало, что у моей дочери **в почке киста**. И не маленькая — 4 см. У дочери трое детей, сама молодая. Жить бы да жить. Может, помогут люди рецептами, советами? Всему буду рада и каждому благодарна за участие.

Любовь Алексеевна Бурнашова, 658510, Алтайский кр., Баевский р-н, с. Баево, ул. 40 лет Победы, д. 21, кв. 1

Люди добрые! Поделитесь, кто может, осиновой корой и клубнями топинамбура. Они нужны **для лечения сахарного диабета** второго типа. Мне 66 лет. Три года назад похоронила мужа. Теперь живу одна. Из дома не выхожу уже 8 лет. Очень плохо вижу.

А.Д. Коробицина, 164903, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Советов, д. 35, кв. 40

Посоветуйте рецепт избавления от **миомы матки** (с 7—8-недельную беременность). Операцию боюсь делать. Надеюсь на вашу поддержку и помощь.

Р. Вихляева, 183032, г. Мурманск-32, пр. Кольский, д. 3, кв. 27

У моего брата (ему 56 лет) **киста поджелудочной железы**. Операцию делать не стали, потому что новообразование еще мало. Может, у кого-то было такое же заболевание? Подскажите, как избежать операции!

Людмила Николаевна Панова, 628200, Тюменская обл., Кондинский р-н, п. Междуреченский, ул. Речников, д. 22, кв. 1

Дорогие айболитовцы! Может, кто подскажет, как **вылечить лейкокератоз языка**? Очень надеюсь на ответ.

З.И. Мухина, 184367, Мурманская обл., Кольский р-н, п/о Кильдинстрой, ул. Полярная, д. 14, кв. 6

Прошу помочь моему мужу: у него **подагра, болят суставы больших пальцев ног, стоп, ноги распухают...** А ведь ему всего 35 лет! Мы пробовали некоторые способы лечения, но они оказались неэффективны. Надеюсь, читатели поделятся действенными рецептами.

Цветана Пирогова, 153025, г. Иваново, ул. Гагарина, д. 9, кв. 179

Я больна **шизофренией** уже 6 лет. Есть ли от нее какое-то народное средство? Напишите, пожалуйста, в газету те, кто знаком с методиками исцеления этого заболевания и знает примеры выздоровления.

Наталья, г. Козьмодемьянск

Моя проблема вот в чем: я замужем двадцать второй год, есть дочь и сын. С самого начала свекровь была против нашего брака и открыто обещала, что нас разведет. Однажды она обронила такую фразу: «Я еще сделаю тебе и твоим детям!» И если поначалу на семейной жизни ее слова никак не сказывались, то вскоре начались скандалы, болезни. Мы пытались лечиться и у врачей, и народными способами, только все это имело обратный эффект. И никто пока нам не смог помочь. Может, кто-то знает, **как избавиться от порчи**? Напишите. Заранее благодарна.

Надежда К., 150044, г. Ярославль, ул. Урицкого, д. 45а, кв. 12

Обращаюсь к людям, кто меня помнит и знает. Прошу выслать подтверждение в том, что я работал в колхозе «Заря» с 1942 года. Это важно для начисления пенсии. Нужны два свидетеля.

Николай Михайлович Смирнов, 692176, Приморский кр., Красноармейский р-н, с. Богуславец

Очень нужны желуди. Пожалуйста, откликнитесь, кто может выслать для лечения 1—2 килограмма.

Л.К. Зайкина, 652764, Кемеровская обл., Гурьевский р-н, п. Урск, ул. Стахановская, д. 9, кв. 2

В 2002 году мне удалили **узлы на щитовидной железе**. А сейчас прошла УЗИ — и выяснилось, что опять появились узлы, причем большие, нужна повторная операция. Я боюсь ее делать: мне 67 лет, шалит сердечко. Таблеток никаких не принимаю, пью только настойку золотого уса. Надеюсь, читатели подскажут, чем еще полечиться.

Лидия Петровна Мезенцева, 301432, Тульская обл., г. Суворов, ул. Железнодорожная, д. 33

В 3—4-летнем возрасте, после испуга, я стала сильно заикаться. Меня лечили, но до конца не вылечили. Сейчас мне 16 лет, **я заикаюсь** не сильно, но заметно. Из-за этого плохо учусь. Может, помогут какие-нибудь молитвы, советы целителей?

Наталья, Красноярский кр.

Дорогие айболитовцы! Помогите справиться с болезнью! У отца **рак правого легкого IV стадии**. Принимает настойку чистотела, но улучшения нет. Мучают сильные боли в животе, теряет вес, понижен гемоглобин, нет аппетита.

Надежда Николаевна Липовая, 353800, Краснодарский кр., ст. Полтавская, ул. Просвещения, д. 59, кв. 22; т. 886165442822, 88616522413, 88616531172

У моего шестнадцатилетнего внука **правосторонний ДЗП.** Очень потеют руки и ноги. Носки от пота промокают так, что хоть выжимай. Лечение результата не принесло. Врачи объясняют такое состояние переходным возрастом, но мальчишка страдает от этого: стесняется руку для приветствия товарищам подать, в гости не ходит из-за потливости ног. Может, кто-то подскажет нужное лечение?

Валентина Ивановна Иову, 692778, Приморский кр., п. Заводской, ул. Михайловская, д. 17, кв. 51

В следующем номере:

- **Солярий — друг или враг?**
- **БАДы. Бизнес, построенный на лжи.**
- **«Шопоголизм». Можно ли «подсесть» на покупки?**
- **Рейки. Японское искусство восстанавливать организм.**
- **Лекарства от простуды могут вызвать инсульт.**

ISSN 1729-1860

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ №9349 Тираж **114.960** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **506** Тираж **4.420** экз.
Общий тираж: 119.180 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
И. о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой × печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.ehitva.ru

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 17 (545) июнь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ваш дом — с любовью!

Как грамотно вести себя в стационаре стр. 4

[illegible] стр. 8

Экстрасенс по желанию стр. 8

[illegible] стр. 10

Болезнь свадебного путешествия стр. 12

Спецвыпуск

№ 12 (171)

выходит 19 июня

«Целебная сила чая»

Внимание! Продолжается подписка на II полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге **«Пресса России»**, т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): **«Ай, болит!»** — инд. 34259 (стр. 98), **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 29722 (стр. 98), **комплект** — инд. 44355 (стр. 98); **«Живица»** — инд. 27807 (стр. 114); **«Дюймовочка»** — инд. 45753 (стр. 113); и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (ООО «МАП»): **«Ай, болит!»** — инд. 11338, **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 11339, **комплект** — инд. 11340; **«Живица»** — инд. 11344; **«Дюймовочка»** — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Уважаемые «айболитовцы», вашу газету я иногда покупаю на почте. Недавно меня свалила простуда, и от нечего делать я листала старые подшивки. В каждой газете крик о помощи! Вот и решила откликнуться — написать несколько несложных рецептов. С некоторыми болячками я справляюсь сама. Надеюсь, мои советы кому-нибудь помогут.

Отвечаю про то, что знаю

Лишай лечу так. Беру древесный уголек и вожу им по лишаю по кругу — на убывание: от наружного края вовнутрь. Больное место все должно стать черным от уголька. Два-три таких сеанса — и даже следа не остается от лишая. Правда, такое лечение не предназначено для волосистой части головы.

Для того чтобы вылечить грыжу у младенца, беру нитку и измеряю рост малыша. Затем с этой ниткой и ножом подхожу к дверному косяку. От порога (а не от пола) нитку накладываю на косяк, и где она кончается, делаю отметку в виде маленькой дырочки. Затем отламываю от церковной свечи кусочек воска величиной с горошину, состригаю у младенца несколько волосков с головки и скатываю их вместе с воском в шарик. Ставлю малыша на порог спинкой к косяку (если ребенок совсем крошечный, прошу кого-нибудь его поддержать) и замазываю отметину-дырочку этим шариком. Дырочка должна быть над головой малыша. Как только ребенок перерастет метку на косяке, он навсегда избавится от грыжи.

У меня шестеро детей, и ни один не знает, что такое грыжа.

А вот еще рецепт. Взять по пол-литра меда, спирта или водки, подсолнечного масла и сока черной редьки (редьку для получения сока обязательно натереть на пластмассовой терке). Все хорошо перемешать до получения однородной массы и поставить в темное теплое место на 18 дней. Лекарство следует принимать по 50 г за 40 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель. Затем сделать перерыв на неделю. И так — 3 раза.

Эту смесь я успешно применяла при лечении язвы 12-перстной кишки у мужа.

Мэрине Шакировна Байгузина,
433913, Ульяновская обл.,
Радищевский р-н, с. Соловчиха

Запиваем склероз

Хочу ответить на вопрос Татьяны Ивановны Евгеньевой из города Торопец по поводу **лечения склероза.** Приготовьте по 100 г омелы белой, пустырника и цветков боярышника. Измельчите, смешайте. Возьмите 2 ст. л. сбора, положите с вечера термос, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться до утра, процедите. Принимайте теплым по 100 мл 4 раза в день, не заедая сладостями.

Еще для лечения склероза подойдет кефир. Он обладает иммуностимулирующими свойствами, благотворно влияет на нервно-психическую сферу. А еще восстанавливает стул! Слабый, однодневный, хорош от запоров. Крепкий, трехдневный, — при диарее. И младенцам, начиная с восьмимесячного возраста, можно давать этот полезный продукт.

Михаил Иванович Мозолин,
429944, Республика Чувашия,
Моргаушский р-н, д. Шупоси

Маму вылечил лецитин

Моя мама проработала участковым терапевтом 30 лет. Приходилось обслуживать частный сектор, много ходить. Наверное, поэтому со временем вены на ногах распухли и заболели, появились страшные черные варикозные узлы. Болело сердце, постоянно кружилась голова из-за спазмов сосудов, да еще привязался геморрой. Мама очень любила свою работу, но ушла на пенсию по состоянию здоровья. Так целыми днями и сидела дома, страдая от болячек.

Сам я большой поклонник Брегга — этого великого врача и проповедника здорового образа жизни. В его книге «Сосуды и сердце» прочитал удивительную историю о путешествии в Маньчжурию. Брегг был поражен, узнав, что местные жители практически не страдают от инфарктов, инсультов, тромбофлебитов, болезней сердца, гипертонии. Оказывается, 80% пищи этих людей составляли особые бобы, богатые лецитином. Вот они-то и позволяли местным жителям до глубокой старости иметь отменное здоровье и крепкую память. После этого путешествия Брегг сам начал употреблять лецитин и рекомендовал его своим последователям.

Я удивился и решил полечить этим лекарством свою мать. Уже через месяц она почувствовала огромное облегчение. **Прошли боли в ногах, исчезла чернота на венах, перестало сдавливать сердце.** Мама пила лецитин 3 месяца, а потом вернулась на работу.

Если кто-то из читателей применит этот метод и избавится от болезней, пусть напишет мне. Буду рад.

Дмитрий Викторович Смирнов,
300036, г. Тула, ул. Маршала Жукова, д. 14, а/я 1732

Признание

Здравствуй, друг «Ай, болит!».

Купила газету в киоске, когда лежала в больнице. Ее перечитали все, кто был в палате. С тех пор покупаю «Ай, болит!» постоянно, а в этом году выписала. Думаю, я с ним не расстанусь.

Восхищаюсь рисунками — это настоящее художественное творение. Я влюблена в них, мне видится настоящая Русь и русичи. Фантастика!

Много полезных советов, новый взгляд на болезни судьбы, причина которых в наших деяниях. Газета читается легко от корки до корки. Именитые доктора-практики, обратная связь с читателями — все это замечательно.

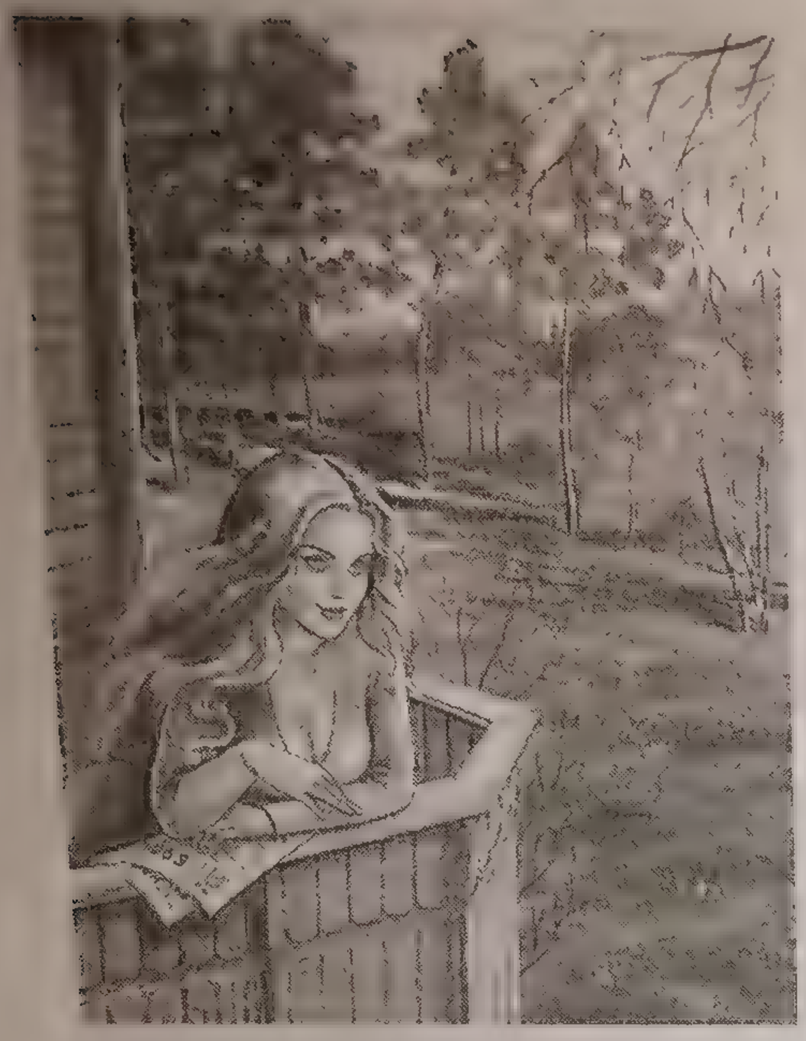
Я спаслась от болезней благодаря силе воли. Когда в больнице выпрашивала обезболивающее, врач мне сказал: «А что ты хочешь? У тебя же опухоль. Терпи». Я заплакала, в этих словах мне послышался приговор. Сил не было. То, что я выжила, — чудо. Ребенок держал меня, и надо было решать много проблем.

Когда заболела, мужу сказали, что я не жилец. И он меня предал. Операции, таблетки горстями, ненадолго домой и снова на больничную койку — такой стала моя жизнь. Столько судеб прошло перед глазами! Слабые, но стремящиеся во что бы то ни стало выжить люди. У меня тоже была цель: расстаться с супругом и пристроить ребенка, который оставался у моих подруг, добрых людей, а бывало, нас вместе «скорая» увозила.

Я хочу сказать всем: мы сами хозяева своей судьбы, своих болезней и, конечно, выживания. Не скажу, что я хорошо живу. При нашей пенсии это невозможно. Но выживаю.

Из-за нескончаемого потока таблеток я заработала целый букет болезней. Я не прошу совета, я нахожу ответы на свои вопросы в «Ай, болите!». В основном читаю рекомендации народных целителей, врачей-натуротерапевтов, психологов, астрологов. Спасибо за такое полезное и легкое издание.

С любовью ваша читательница
Лина Павловна Жукова, г. Чита



Огуречная ботва помогла

Моя подруга **страдала от тяжелого климакса с сильным маточным кровотечением.** Я предложила ей такое средство. Литровую банку заполнить наполовину сухой огуречной ботвой, собранной в августе, залить доверху 70%-ным спиртом и настоять 2 недели в темном месте, встряхивая время от времени. Первую неделю принимать по ч. л. утром натощак и вечером за 30 минут до еды. В следующие — добавить к приему ст. л. днем.

Подруга стала чувствовать себя хорошо, когда лекарство еще не закончилось. У нее появилась бодрость, поднялась работоспособность и даже перестал болеть позвоночник и поясница. А также отпало много папиллом.

Своему свату, у которого был **холецистит, болела селезенка и печень,** я посоветовала принимать лекарство из хмеля обыкновенного. Готовится оно так: треть поллитровой бутылки наполнить шишками хмеля, залить спиртом и настоять в течение двух недель в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедить, отжать и принимать по ч. л. 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Настойка хорошо помогла свату. Еще ею можно лечить воспаление желчного пузыря, нефрит, воспаления почек, мочевого пузыря, цистит и другие болезни.

Будьте здоровы с нашей замечательной газетой «Ай, болит!».

Анна Геннадьевна Грозина, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15, тел. 8 (47531) 61-1-17

Пятый год выписываю «Ай, болит!», вот и решил поделиться двумя рецептами лечения гломерулонефрита. Мне они помогли. Может, еще кому пригодятся.

Сбор при гломерулонефрите

Итак, **сбор по Носалю:** семя льна, конопли, тыквы, липовый цвет, цветки бузины черной, трава зверобоя, лист ежевики — по 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — ст. л. Четыре ст. л. измельченной смеси залейте литром кипятка, потомите 40 минут на водяной бане на малом огне (не кипятить!), охладите и процедите. Выпейте настой в течение дня в 4 приема.

Сбор по Ковалевой: трава лаванды колосовой, золотой розги, будры плющевидной, цвет терна, лист и почки черной смородины, лист березы белой, плоды можжевельника обыкновенного, шишки хмеля обыкновенного, лепестки розы крымской — по 10 г, трава буквицы лекарственной, лист брусники, подорожника большого — по 20 г, листья крапивы двудомной — 30 г, плоды шиповника коричневого толченые — 40 г, плоды земляники лесной, побеги хвоща полевого — по 60 г. При остром гломерулонефрите доза хвоща уменьшается в 2 раза.

Почки смородины собираются зимой или ранней весной, листья — после сбора ягод. Листья брусники — сразу после таяния снега или плодоношения. Перед началом цветения и перед созреванием ягод их собирать не следует.

Приготовление. 5—6 г сбора лекарственных растений заваривают 0,5 л кипятка, томят 30 минут, не кипятят. Настой принимают по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды теплым. Вкус приятный, запах специфический. Курс лечения — до 1 года. При лечении следят за осадком мочи. При усилении гематурии следует исключить из сбора полевой хвощ.

В 1977 году я заболел гломерулонефритом. В 1978 решил лечиться по Ковалевой. Сам собрал почти все нужные травы (кроме лаванды колосовой, будры плющевидной, золотой розги, буквицы и лепестков розы), кое-что купил в аптеке. Всего — 11 компонентов. Бросал по щепотке каждой травки и по 2—3 листика в кастрюльку, заливал полулитром кипятка и настаивал на водяной бане 30 минут. Принимал по стакану три раза в день чуть ли не год — и с почками стало все в порядке. Но до сих пор, придерживаясь совета врача, почти не солю пищу, отказался от алкоголя. Строгой диеты не соблюдаю, ем все, но понемногу.

Виктор Павлович Кретинин, 393633, Тамбовская обл., Мордовский р-н, с. Шульгино

С первого взгляда

* * *

Встретилась я с «Ай, болитом!» совершенно случайно. Заболело колено, да так сильно, что не было терпения. Обратилась к хирургу. Тот полечил и выписал из больницы. Но колено не сгибалось и очень болело. Снова пошла в больницу. Там сделали блокаду гидрокортизоном, назначили физиопроцедуры с парафином, УВЧ, обезболивающие компрессы. Но все оставалось по-прежнему. Наконец, поставили диагноз «ревматоидный артрит».

Однажды сын принес мне страничку из какой-то газеты с рекомендациями по лечению суставов. Это и помогло справиться с болезнью. Спасительная страничка оказалась из «Ай, болита!». С тех пор, вот уже пятый год, я выписываю эту нужную газету. Мне все в ней нравится: и красочное оформление, и статьи. Для себя и своих близких я нахожу много разных полезных советов и рецептов. Желаю, чтобы и дальше от издания исходил такой же добрый и позитивный настрой.

Г.И. Карузина, 164010, Архангельская обл., п. Коноша, ул. Тельмана, д. 6, кв. 10

* * *

Уважаемая редакция газеты «Ай, болит!», спасибо за ваш полезный, особенно нам, инвалидам и пенсионерам, труд! Сколько замечательных рецептов и советов мы находим в газете! Низкий вам поклон за работу! Свою признательность хочу выразить вот такими строчками:

«Ай, болит!», ты наш первый помощник!
И если вдруг кто в семье захандрит,
Советы, рецепты микстур и настоев
Мы ищем у вас, дорогой «Ай, болит!».
Находим и лечимся травкой и словом,
Кому-то поможет втиранье, компресс.
Отступит недуг, жить захочется снова,
И к миру появится вновь интерес.
Спасибо вам, доктор, за то, что вы с нами!
И пусть у нас всех ничего не болит!
Удачи, успехов желает читатель
Любимой газете своей «Ай, болит!».

Валентина Николаевна Слабожанина, 652655, Кемеровская обл., Беловский р-н, п. Дунай-Ключ, ул. Новая, д. 1«б», кв. 4

18 июня — День медицинского работника

В больнице

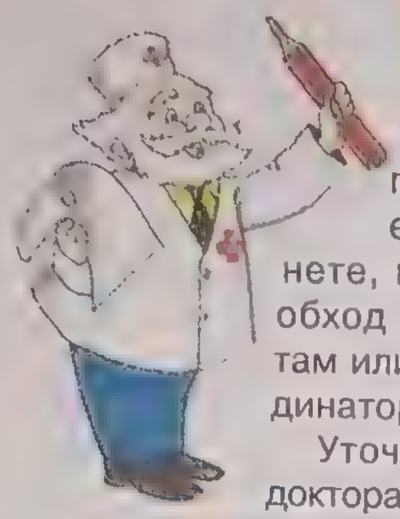
Больница — место особое. И вести себя там следует соответственно. Во-первых, образцово-показательных больных лечат с большим удовольствием, во-вторых, медперсонал — люди часто почти героические, поэтому их труд надо уважать. Каким способом делать и то и другое? И как вообще грамотно вести себя в этом учреждении?

Важные переговоры

После того как ваши документы поступят из приемного отделения, состоится разговор с лечащим врачом. Сообщите ему всю информацию о своей болезни, не забывая об обострениях и улучшениях, о препаратах и методах лечения, которые вы получали, о реакции на них. Обратите внимание врача на лекарственные средства, на которые у вас была аллергия. Обязательно упомяните, если кто-то из родных страдал подобным заболеванием. Даже если вы поступили с переломом бедра, упомяните о гастрите — это поможет правильно назначить диету. Не забудьте сказать обо всем, что беспокоит. Лучше составить этот список заранее, потому что во время беседы многие теряются и забывают половину своих недугов. И еще. То, что не относится к делу, а именно: содержание ваших снов, возмущение грубостью охранников, комплименты медперсоналу — оставьте для соседей по палате, врача же ждут другие пациенты.

Кто за что отвечает

Назначить лечение или отменить его может только лечащий врач. Именно ему следует, по мере надобности, сообщать о самочувствии, реакции на препараты, к нему обращаться с



просьбами. Врач, если его нет в кабинете, может совершать обход больных по палатам или находиться в ординаторской.

Уточнить назначения доктора, напомнить о времени процедур и порядке сдачи анализов входит в обязанности дежурной сестры, которая обычно находится на посту в отделении или в сестринской комнате. Она же будет делать вам уколы, ставить капельницы и участвовать в других необходимых процедурах.

Материальными ценностями в отделении ведает сестра-хозяйка. К ней вы можете обратиться, если сломалась кровать, не закрывается окно или перегорела лампочка. А в ведении старшей медсестры находятся лекарственные препараты и медикаменты. У нее можно попросить йод, вату, марлю и прочее, а также сообщить, что вам не хватило нужного препарата для очередной инъекции.

Вопрос об одно-двухдневном отпуске домой, если это предусмотрено правилами больницы, решает заведующий отделением. Он также решает вопросы о переводе в другую палату, смене лечащего врача и сроках выписки из больницы.

Одиннадцать правил пациента

Существуют негласные правила внутрибольничного этикета. Они не претендуют на абсолютную универсальность, но помнить о них все же следует.

1. В первые же дни познакомьтесь с медицинским персоналом, раздатчицей в столовой, массажистами. Почаще называйте их по имени, чтобы вызвать расположение. Ведь от них зависит ваше лечение. Не указывайте им, что они «должны» или «опять забыли сделать». Лучше вежливо напомните о себе, при случае похвалите их работу.

2. Считайтесь с соседями по палате. Ведь с ними вам придется проводить дни и ночи. Конечно, конфликтов не избежать. Самый распространенный — «битва» между теми, кто задыхается от духоты, и теми, кто панически боится сквозняков. Что делать? Можно договориться, что проветривания будут проводиться тогда, когда все вышли из палаты. Ну а если упрямый «мерзляк» наглухо задраивает форточку, утешайтесь хотя бы тем, что он, например, не храпит по ночам. Или просите перевести вас в другую палату.

3. Не спорьте на политические темы. Когда вечерами начинаются долгие беседы, старайтесь держаться тем, которые никого не раздражают и не вызовут яростных ссор — накричавшие друг на друга соседи не только поднимут себе давление, но и испортят настроение всем остальным. Говорите лучше о детях (кошках, любимых актерах).

4. Не сравнивайте лекарства и процедуры, не передавайте друг другу советы врача. Нет смысла «примерять» методы лечения, назначенные другому, ведь они подбираются индивиду-

Поклон

К фельдшерам я отношусь с большим уважением. У меня самой дочка несколько лет после училища работала в деревне фельдшером. Приходилось и стариков лечить, и детей, и срочные роды принимать, и на тракторе в распутицу к больным ездить. И считает, что за эти годы в деревне получила отличную практику.

В более ранние времена фельдшера были одними из самых уважаемых и почетных людей на селе. И в подтверждение хочу рассказать читателям две были, что когда-то поведала мне бабушка.

Случилось так, что один мужчина у них в деревне повредил себе руку. Сильно. Да и фельдшеру показался не сразу, думал, так заживет. А когда все-таки пришел в медпункт, дело было уже плохо, и фельдшер отправил его в районную больницу. Съездил мужчина туда и обратно вернулся, да кинулся фельдшеру в ноги: «Спаси, Христа ради! Ведь в больнице-то мне руку хотят отнять, гангрена, говорят, началась!» А какой же на селе работник без руки? Понятно, что это просто трагедия для человека и его семьи. Фельдшер думал-думал, глядел-глядел на больного, потом согласился помочь: «Так и быть, спасу тебе руку, только от тебя потребуется большое терпение и сила воли». Тот, бедный, на все согласен, во всем клянется, лишь бы с рукой остаться. Фельдшер крепко-накрепко привязал его к кровати. Больную руку велел свесить вниз и под нее поставил таз. Затем начал с силой давить на поврежденную руку от плеча вниз к кисти. И потекла из раны черная кровь, так как действительно уже началось заражение. Мужчина, как обещал, по первости-то терпел, а том уже мочи не стало, криком закричал. Но пока не потекла в таз чистая красная кровь, «операция» не

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

тат. Раз уж лечитесь в стационаре, доверяйте специалистам.

6. Не старайтесь «набрать» как можно больше лечебных процедур. И не завидуйте соседке, которая после уколов погружается в барокамеру, делает иглоукалывание, массаж, принимает водные процедуры и к вечеру возвращается в палату «усталая, но счастливая». Здесь не действует принцип «чем больше, тем лучше». Лечебная нагрузка должна нарастать постепенно, иначе сердце может дать сбой, а основное заболевание — обострение. К тому же, некоторые процедуры просто не сочетаются друг с другом: если после приема таблеток вы попадаете в руки массажиста, то желудок вряд ли отблагодарит вас за это.

7. Некоторые больные очень любят рассказывать истории о том, как кому-то стало хуже после оздоровительного сеанса, как кого-то не смогли спасти, и тому подобные «страшилки». Не поддерживайте такую беседу, не старайтесь вникнуть в подробности. Лучше **выйдите из палаты, если начинается сеанс «страхотерапии».** Поддерживайте в себе уверенность, что с вами все будет хорошо — это действительно помогает выздороветь.

8. Не устраивайте пиров на фоне скудной больничной еды. Некоторые, желая вознаградить себя за страдания и вынужденное заточение, стараются баловать себя чем-нибудь вкусненьким. Маринады и острые домашние заготовки, шоколад и кофе, сдоба могут значительно уменьшить пользу лечения, спровоцировать приступ холецистита и аллергию. Да и прибавка в весе при малоподвижной больничной жизни тоже ни к чему. Лучше налегайте на фрукты, овощи, йогурты и соки.

9. Есть возможность — **совершайте прогулки**. Это гораздо полезнее для здоровья, чем просмотр очередного сериала.

10. Не требуйте, чтобы все родственники посетили вас, не обижайтесь на тех, кто не смог этого сделать. В больнице уместно появление только самых близких — тех, кому вы действительно рады, кто любит вас «в любом виде». Представать же перед сомнительно настроенными родственниками, а также новоиспеченными поклонниками в такой обстановке — тактическая ошибка. Скорее всего выглядеть вы будете не лучшим образом. К тому же куда вы денете горы жареных кур, шоколадных конфет, если все ваше окружение действительно решится вас посетить? Лучше ограничиться короткими звонками.

11. Благодаря лечащего врача, не жалейте об этом. Одни пациенты стараются отблагодарить доктора заранее, иначе, мол, хорошо лечить не будет. Другие действительно желают выразить признательность человеку, позаботившемуся об их здоровье. По каким бы мотивам это ни было сделано, удовлетворены вы или нет — пусть останется тайной для соседей по палате. И осуждать врачей, считать их корыстными у вас нет никакого морального права, ведь никто вас к этому не принуждал.

Что взять с собой

Вот список полезных вещей.

✽Шлепанцы для душа и тапочки. Лучше пластиковые, которые легко моются, а не меховые или шерстяные, собирающие грязь.

✽Пластмассовые крючочки на липучках и наполовину обрезанную пластиковую бутылку или прочный целлофановый пакет — с их помощью устроите себе на стене отдельную «полочку».

✽Кухонное полотенце, чтобы постелить на тумбочку или стол, где будете есть. Бумажные или специальные гигиенические салфетки с дезинфицирующей пропиткой также пригодятся.

✽Кипятильник, заварку, мед или сахар.

✽Ложку, вилку, чашку, нож — во многих больницах эти предметы в дефиците.

✽Маникюрные ножницы, нитку с иголкой.

✽Успокоительное или снотворное — на новом месте многие страдают от бессонницы. При склонности к запорам пригодятся испытанные слабительные или мешочек с сухофруктами — курагой, черносливом, инжиром (замачивать в кипятке и есть перед сном).

✽Маленький будильник. Некоторые процедуры необходимо принимать в строго определенное время, а если их достаточно много, можно и запутаться или проспать.

✽Привычную еду на один день — в день поступления в больницу на вас могут не выписать продовольствия — списки подаются заранее.

✽Телефонную карту, если в стационаре нет бесплатного телефона-автомата, и записную книжку с телефонами близких. Для поднятия настроения — фотографии детей, родных.

Ну вот, в общем-то, и все.

А в заключение желаем, чтоб эти правила вам НЕ пригодились. Будьте здоровы!

Аля Белова

сельским фельдшерам

закончилась. И ведь спас фельдшер больному руку!

Второй случай не такой трагический, но тоже дело могло кончиться плохо. Приезжает из города сын к матери в деревню. А худющий стал: одна тень осталась. Мать спрашивает: «Сыночек, что с тобой?» А он отвечает, что живот все время болит. Обращался в городе к врачам, даже в Москву к профессору ездил, ничего определить не могут, никакой болезни найти. «Так сходи к нашему фельдшеру, может, он поможет», — советует мать. «Ты что! Медицинские светила меня смотрели, и все зря. А что наш фельдшер сделает?» «Сходи», — не отступает мать. Усмехнулся сын, но пошел. Фельдшер его выспросил, осмотрел, и уж каким таким способом, но определил у больного солитер. Да научил, как от него избавиться. Изрядно пришлось попотеть парню, ведь глист, что жил в нем, оказался в несколько метров! Получается, опять фельдшер спас человека!

Такие вот невыдуманные истории. Хотя и сейчас, уверена, в каждой деревне, где сохранился ФАП (фельдшерско-акушерский пункт), найдется, что рассказать и современному фельдшеру, с большим уважением называемому жителями «наш сельский доктор».

Г.Ф. Чиркова,
г. Коряжма, Архангельская обл.

На вопросы читателей отвечает семейный доктор Владимир Владимирович Василенко.

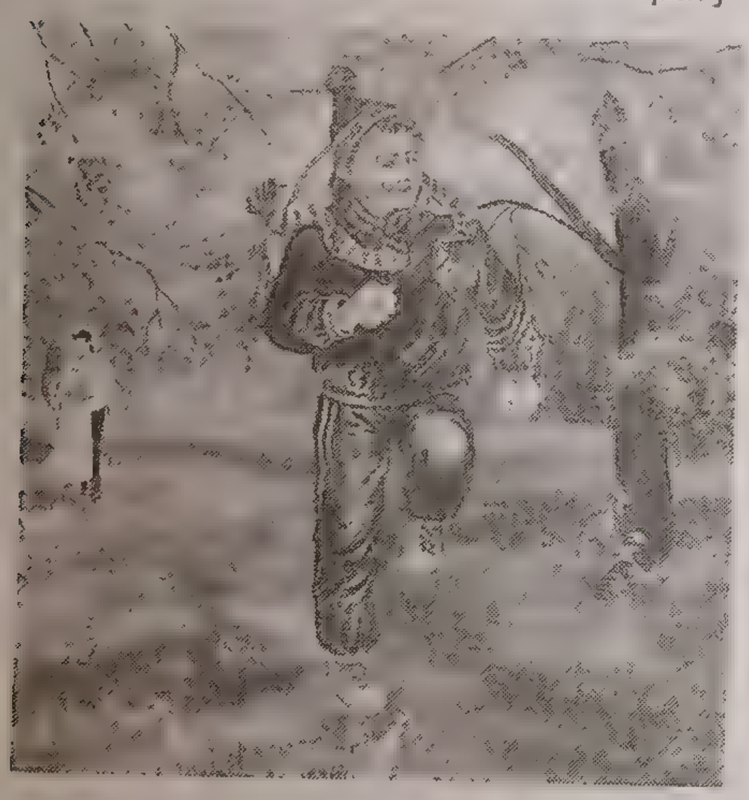
А моя тревога — изжога

Посоветуйте, что делать, если мучает изжога (я на четвертом месяце беременности). Может быть, пройти обследование?

Инна

Изжога — нормальное следствие беременности, появляется у 2/3 женщин. Причина заключается в том, что под действием женских половых гормонов (преимущественно прогестерона) снижается тонус мышцы, запирающей пищевод. Серьезных осложнений (т. е. воспаления пищевода) эта изжога не вызывает, поэтому проводить эзофагогастроскопию нецелесообразно.

Первый шаг в борьбе с этим явлением — изменение образа жизни и привычек питания. Нужно отказаться от кофе, шоколада, цитрусовых, поздних ужинов, горячего молока перед сном (его рекомендуется пить комнатной температуры). После еды одинаково вредно как делать зарядку, так и вздремнуть часок. Да и вообще спать лучше с приподнятым изголовьем, предпочтительно на левом боку. Также следует отрегулировать стул (если есть запоры), кушать в меру.



Нейтрализовать кислоту поможет жевательная резинка: она стимулирует слюновыделение. Для этой же цели можно использовать лекарственные средства (антациды), лучше — на основе всасывающихся солей магния и кальция. По последним данным, введение в организм с антацидами кальция и магния снижает риск возникновения артериальной гипертонии и преэклампсии (позднего токсикоза). Питьевой содой пользоваться можно, но не злоупотребляйте: она способствует задержке жидкости.

Прием лекарств не должен сочетаться по времени с приемом препаратов железа, часто необходимых беременным. При неэффективности этих медикаментов советуют применять средства на основе сукральфата (коммерческое название «Вентер»), а далее — циметидин. Таков же алгоритм лечения изжоги у кормящих матерей.

Лекарств, содержащих растворимые, всасывающиеся соли кальция и магния, в наших аптеках практически не осталось, их вытеснили так называемые невсасывающиеся антациды. Поэтому остается принимать эти антацидные средства, нередко содержащие, к сожалению, и алюминий, частично попадающий из желудка в кровоток: маалокс, алмол, алюмаг, риволокс, мегалак, гастал, гастерин (фосфалюгель, альфолюгель), ренни (тамс) и др. либо пить вентер.

Занимайтесь спортом

Мне 34 года, 2 года назад я бросил курить. И вот уже полгода меня беспокоят непонятные ощущения в районе сердца, хотя давление и пульс в норме. Его будто сжимает при наклоне вперед (сидя) или в положении лежа на левом боку. При физической нагрузке и одышке болей нет. Недавно начал осваивать велотренажер — самочувствие улучшилось. Посоветуйте, что делать.

Николай, г. Петрозаводск

Занимайтесь спортом, Николай. Самый лучший индикатор интенсивности нагрузки — самочувствие. Появление одышки, слабость, сердцебиение, обильное потение — сигнал для снижения нагрузок. Для тренированного человека методом контроля служит частота пульса, равная цифре 220 минус число лет. Для новичков рекомендуется интенсивность занятий, при которой частота пульса составляет 60—70 процентов от максимальной. Если при нагрузке средней интенсивности появятся боли, сразу остановитесь и примите валидол, а в дальнейшем желательно будет провести медицинскую ЭКГ — велоэргометрическую пробу.

К кому

В наши дни насчитывается несколько десятков врачебных специальностей, разобраться в которых пациенту бывает трудно. Проведем своеобразный экскурс по медицинским кабинетам.

Какие болезни лечит врач, можно узнать по названию специальности:

гастроэнтеролог (от «гастер» — желудок, «энтерон» — кишка) занимается лечением и профилактикой болезней органов пищеварения (пищевода, желудка, кишечника);

гематолог (от «гема» — кровь) — заболеваниями крови и кроветворных органов;

гепатолог (от «гепар» — печень) специализируется на лечении печени и желчных путей;

дерматолог (от «дерма» — кожа) занимается болезнями кожи;

кардиолог (от «кардиа» — сердце) — неоперативным (консервативным) лечением сердечно-сосудистых заболеваний и системы кровообращения;

маммолог (от «мамма» — грудь) — лечением молочной железы;

невропатолог или невролог (от «невро» — нерв) лечит нервные болезни;

нефролог (от «нефро» — почка) занимается болезнями почек;

отоларинголог или лор (от «отос» — ухо, «ринос» — нос, «ларингс» — гортань) лечит болезни уха, носа, придаточных пазух носа, глотки и гортани;

проктолог (от «проктос» — прямая кишка) — болезни прямой и толстой кишок;

пульмонолог (от «пульмо» — легкое) лечит болезни органов дыхания;

флеболог (от «флебос» — вена) специализируется на болезнях вен;

эндокринолог (от «эндо» — внутри, «крино» — выделять) занимается диагностикой и лечением заболеваний эндокринной системы — желез внутренней секреции.

В названии некоторых медицинских специальностей главное слово подчеркивает основной метод диагностики или лечения:

апитерапевт (от «апис» — пчела) — врач, использующий для лечения продукты пчеловодства и ужаление пчелами;

гирудотерапевт (от «гирудо» — пиявка) лечит с помощью медицинских пиявок;

иридодиагност (от «ирис» — радуга, радужка) диагностирует заболевание по состоянию радужной оболочки глаз;

реаниматолог (от «ре» — вновь и «анима» — оживление) — специалист по восстановлению резко нарушенных или вре-

Это не страшно, а закономерно

Могут ли очаговый атрофический гастрит и дуоденит вызвать отсутствие аппетита? За три месяца я похудела примерно на 3 кг. Мне 48 лет, при росте 160 см вешу 72 кг. Днем есть не хочется совсем, кроме того, по утрам повышено артериальное давление. Аппетит появляется только вечером, тогда же снижается и давление. Живот немного побаливает: то в правом, то в левом подреберье, то около пупка, беспокоит желудок. Во рту от волнения сухо, по ночам от страха просыпаюсь, вся в поту. Что это может быть? Я боюсь самого страшного.

Мария Николаевна, Архангельская обл.

В первую очередь, Мария Николаевна, советую по поводу страхов проконсультироваться с психотерапевтом: скорее всего, имеет место невроз. Вероятно, причина подобных симптомов — климактерический синдром (тягостное состояние, часто преследующее почти половину женщин от 42 до 55 лет). Он характеризуется разнообразными проявлениями физического нездоровья. Поэтому женщины обращаются за помощью к самым различным специалистам. Большинство из них постепенно приспосабливаются к возрастным нейрогормональным сдвигам, но некоторые слишком болезненно реагируют на потерю молодости, не желая принимать происходящие изменения, тогда начинает преобладать нервная симптоматика.

Наиболее частые психоэмоциональные проявления КС — внутреннее напряжение, снижение трудоспособности, раздражительность. Изменения психосоматического состояния чаще всего выражаются в нарушениях сна, неврастенических и даже истерических расстройствах.

Примеры физических (психосоматических) проявлений климакса: повышение давления, приливы, потливость и т. д.

Готовимся к УЗИ

У меня появились боли в верхней левой части живота. Врач рекомендует сделать УЗИ желудка. Достаточно ли, как сказал мне доктор, слегка перекусить вечером и не завтракать утром? Как правильно подготовиться к такому исследованию?

Ирина

УЗИ не выявляет особенностей состояния полостных органов — желудка и кишечника. Для осмотра других органов важно лишь, чтобы желудок был пустым, а в кишечнике — минимум газа. За двое суток до исследования необходимо исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (капусту, горох, фасоль, молоко). Если рано утром разжуете 5—6 таблеток активированного угля, вероятность, что картина УЗИ будет информативнее, станет больше.

Попробуйте расслабиться

В последнее время меня донимают схваткообразные боли в низу живота (в районе аппендикса). Они чаще возникают сами по себе, затем появляется чувство тепла в голове, и кажется, что теряешь сознание. Учащается сердцебиение, начинается озноб. Обследование показало, что все в порядке. Могут ли быть причиной болей спайки после операции (кесарево)? Посоветуйте, какими методами лечиться. Я кормлю дочку грудью, воспитываю ребенка одна, и порой мне просто страшно за себя и за нее.

Светлана

Сложная социальная ситуация, большая психологическая и физическая нагрузка, нежелательность приема лекарств при кормлении грудью... Схваткообразные боли, какого бы они ни были происхождения, неприятны, но не опасны (в критической ситуации всегда можно обратиться за неотложной помощью). Попытайтесь повлиять на это состояние с помощью саморасслабления. Сядьте удобно в тихой, спокойной обстановке. Закройте глаза. Расслабьте все мышцы — в восходящем порядке от ног к голове. Дышите носом. Сосредоточьтесь на своем дыхании. На выдохе тихо произносите мантру (например, «ОУМ»). И так — 20 минут. Чтобы следить за временем, периодически открывайте глаза, но будильником не пользуйтесь. Закончив упражнение, несколько минут посидите спокойно, сначала с закрытыми глазами.

Цель упражнения — полное спокойствие и безучастность. Добиться абсолютного расслабления удается не всегда. В голову могут приходить отвлекающие мысли — не обращайте на них внимания, целиком сосредоточьтесь на дыхании.

Повторяйте упражнение дважды в день, не ранее чем через два часа после еды.

пойти лечиться?

менно утраченных жизненно важных функций организма и выведению его из терминальных состояний (между жизнью и смертью) или клинической смерти;

физиотерапевт (от «физис» — природа) — врач, применяющий электро-, свето-, водо- и теплолечение для оздоровления и профилактики заболеваний;

фитотерапевт (от «фитос» — растение) лечит больных препаратами, приготовленными из растительного сырья.

Из названия специальности можно узнать, какие именно заболевания лечит врач:

сексопатолог (от «секс» — пол и «патос» — страдание) — половые расстройства;

онколог (от «онко» — масса, опухоль) лечит различные опухоли;

аллерголог (от «алло» — другой и «эргон» — действие) занимается лечением и профилактикой аллергических заболеваний;

токсиколог (от «токсикон» — яд) занимается лечением организма, пораженного вредными и отравляющими веществами;

уролог (от «урина» — моча) — лечением (в т. ч. оперативным) и профилактикой болезней мочевыводящей системы, а у мужчин и половых органов;

фтизиатр (от «фтизис» — истощение, чахотка) — лечением и профилактикой туберкулеза.

Врачи, которые лечат людей разных возрастных категорий:

геронтолог (от «геронтос» — старик) занимается пожилыми;

педиатр (от «педос» — ребенок) лечит только детей.

Специалисты, занимающиеся пациентами определенного пола:

андролог (от «андрос» — мужчина) лечит заболевания, чаще мочеполовых органов, встречающиеся у мужчин;

гинеколог (от «гинекос» — женщина) занимается женскими заболеваниями.

Ну а **к терапевту** мы бежим по поводу любой болячки. И не ошибаемся. Ведь греческое слово «терапитэс» означает «ухаживающий за больным», «лечащий». Из самого названия следует, что терапевт — врач широкого профиля, он занимается консервативным лечением болезней органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, почек и крови. Если терапевт обнаруживает неполадки в организме, он направляет пациента к специалистам более узкого профиля.

«...Помогу усилить биополе посредством медитации», «...лечу ауру», «...продаю прибор для определения энерго-информационной структуры организма».

Из объявлений в СМИ

Экстрасенс

Это не выдумка магов

Аура, биополе, энергетика... Все мы время от времени сталкиваемся с этими понятиями, вот только смысл их ясен нам не до конца. Знаем, что аура бывает плохая и хорошая, слышали, что, чем сильнее энергетика человека, тем он здоровее и увереннее в себе... На этом, пожалуй, наша осведомленность в заявленном вопросе и исчерпывается. А уж если разговор заходит о полярности биополя или о способах его усиления, мы и вовсе теряемся.

А между тем знания эти очень важны. Ведь **сильное биополе гарантирует не только богатырское здоровье, но и финансовое благополучие, любовь, социальный успех** — одним словом, все то, о чем страстно мечтает каждый из нас. И тот факт, что даже великий скептик — наука — признала существование биополей, лишний раз доказывает: все, о чем сегодня пойдет речь, вовсе не выдумка магов и волшебников.

Физики любезно предложили миру такую формулировку биополя: сие есть комплекс энергетических полей различной природы. Они, подобно кокону, окутывают все без исключения живые существа, связывая их с окружающей средой и одновременно отделяя от нее. В 80-х годах XX столетия появилась и техника, позволяющая «увидеть» биополе. Тогда стало понятно, что оно имеет форму яйца, направленного острым концом вниз, в ширину простирается на 2—5 метров. Выяснилось также, что в период болезни размеры биополя уменьшаются, а напротив проблемного органа в нем появляются «провалы». Именно последние позволяют экстрасенсам ставить диагноз о заболевании еще до того, как сам человек почувствует недомогание.

О вреде дурных мыслей

Кстати, опыты по наблюдению за человеческим биополем объясняют интересный факт — **добропорядочность идет на пользу нашему здоровью, а злоба, зависть и переживания порождают болезни.** Когда мы в гневе выплескиваем отрицательные эмоции, защитные силы нашего биополя ослабевают, в результате чего мы теряем жизненную энергию и становимся беззащитными перед атакой окружающего нас негатива. Даже грустные мысли и страх «урезают» пространственные размеры чудо-кокона, а значит, страшные фильмы, любовные переживания и семейные скандалы напрямую бьют по самочувствию каждого из нас. Лучшая профи-

лактика болезней — душевное равновесие и радость. А посему — да здравствуют комедии!

Вдоль и поперек

Знаете ли вы, что случаи удивительного взаимопонимания между людьми, страстная любовь с первого взгляда и до последнего вздоха и, наоборот, конфликты и жгучая ненависть также напрямую зависят от биополя? Вернее, от его вида. У одних людей оно поперечное, у других — продольное, у третьих — круговое, а у четвертых — смешанное. И как тут прийти к консенсусу?

Для начала постараемся разобраться, каким биополем наградила природа вас и ваших близких.

Для этого вам понадобится кольцо, гвоздик или гайка. Привяжите предмет к длинной нитке — у вас получится некое подобие биолокационного маятника. Пребывая в спокойном состоянии, поднесите его к повернутой вверх ладони. Маятник тут же начнет колебаться, подчиняясь полярности вашего биополя. **Колебания вдоль ладони называются продольными, поперек — поперечными, по или против часовой стрелки — круговыми, хаотичные же носят название комбинированных.** Определились, кто вы? А теперь самое интересное!

Люди с поперечным биополем активны, напористы и обожают риск. Именно из них получаются талантливые бизнесмены и политики. Однако в личной жизни эти товарищи весьма конфликтны, не умеют обходить препятствия стороной и всегда лезут в бутылку.

Продольное биополе выдает граждан общительных, добрых, неконфликтных, но не слишком активных и даже ленивых.

Обладатели комбинированного биополя встречаются редко, это — яркие, артистические натуры, но увлекающиеся и даже ветреные, из-за чего их частенько бросает из крайности в крайность. Подобное биополе — пропуск в мир музыкантов, художников, поэтов. Но наиболее приятны в общении люди с круговым биополем. Эти везунчики щедры, добры, целеустремленны. В них словно намешано по чуть-чуть от каждой добродетели и совсем чуть-чуть от каждого порока — но они-то и придают «круговым» товарищам изюминку.

Биополе не выбирают

Обидная правда состоит в том, что разные виды биополей плохо совместимы друг с другом. «Поперечные» и «продольные» люди интересны друг другу, но не могут ужиться вместе. Про таких говорят «Вместе тесно, врозь скучно». Люди с комбинированным биополем находят общий язык только с такими же, как и они, экстравагантными чудаками. А вот граждане с круговым биополем вполне способны наладить отношения с кем угодно. Стоит ли удивляться тому, что они чаще других находят настоящую любовь и личное счастье, обзаводятся самыми верными друзьями, становятся авторитетными и любимыми начальниками?

Но что же делать, если ваше биополе абсолютно не совпадает с биополем ваших коллег, сотрудников или второй половины? В первом случае достаточно расставить рабочие столы так, чтобы «круговые» миротворцы сидели между «поперечными» и «продольными» противниками. Такая передислокация значительно уменьшит количество конфликтов и улучшит здоровье всех обитателей конторы. А вот с семейным счастьем дело обстоит сложнее...

по желанию

Осторожно: опасная зона

Опытные экстрасенсы утверждают: **наибольшее число разводов приходится на семьи, где муж и жена обладают самыми конфликтующими типами биополей «поперечным» и «продольным».** Таким парам рекомендуется отдыхать друг от друга как можно чаще, ни в коем случае не проводить отпуск и не работать вместе. И главное — научиться регулировать свое самочувствие, пополняя запасы энергии, потраченные на борьбу с энергетикой любимого.

Дышите глубже!

Наилучшим образом энергия извне воспринимается и удерживается в состоянии медитации (внутренней концентрации).

Начинать следует с расслабления — лучше всего просто сесть на стул. Поочередно расслабьте все группы мышц, дышите свободно и ровно. Только не замедляйте дыхание искусственно. Через 8—10 вдохов-выдохов вы начнете дышать как во сне (вдох и за ним без паузы длинный выдох, глубокая пауза и опять вдох).

Следующий шаг на пути к «правильной» медитации — освобождение от мыслей. Задача непростая, но после нескольких тренировок вы научитесь и этому. Представьте, что рядом с вами стоит корзина для мусора, куда вы выбрасываете все заботы, тревоги и даже радости. Продолжайте дышать ровно, думая о том, как воздух наполняет ваши легкие, принося энергию из окружающей среды. Представляйте, что при выдохе эта энергия наполняет ваше биополе, как воздушный шарик. Обычно 30—40 вдохов-выдохов бывает достаточно, чтобы «надуть шарик под завязку», то есть пополнить запасы энергии в организме.

Теперь ваша задача — сделать так, чтобы уловленная из космоса энергия правильно циркулировала внутри биополя. И поможет нам в этом самомассаж. Помассируйте руками активные точки в районе «третьего глаза», у крыльев носа, на подбородке, висках, в заушных впадинах. А теперь подергайте себя за уши. Но не просто так, а по правилам. Сначала потяните мочку уха вниз, затем вверх, потом в стороны и, наконец, по и против часовой стрелки. Благодаря этому нехитрому упражнению вся накопленная вами во время медитации энергия правильно распределится по организму и сделает ваш личный «кокон» похожим на стальную броню.

Латаем «кокон»

И наконец, **советы для тех, кто хотел бы, подобно экстрасенсам, прикоснуться к собственному биополю и провести самодиагностику.** Делать это лучше всего в состоянии того же глубокого сосредоточения. Встаньте, закройте глаза, потрите ладони, чтобы они стали теплыми, и сконцентрируйтесь только на своем желании. Поднесите руки к телу в районе солнечного сплетения и начинайте медленно отстранять их от себя, затем вновь приблизьте. В какой-то момент вы почувствуете под ладонями некую упругую сферу (это один из слоев биополя). Не убирая рук, попытайтесь представить энергетическое яйцо полностью. Проведите руками вдоль его поверхности. Если в какой-то момент ладони «провалятся» — значит, у вас есть все основания подозревать ослабление биополя или нездоровье органов, расположенных близко к «яме».

Но не торопитесь отчаиваться, залечить энергетические раны вы тоже можете самостоятельно.

Сам себе доктор

Процедура исцеления (усиления) биополя займет 10 дней, а понадобится вам для этого белая свеча средних размеров и десять листков с одинаковым текстом приблизительно такого содержания: «Прощаю (дальше перечислите всех людей, которые вас когда-то обидели). И освобождаю их со всей моей любовью».

Ночью, когда космос свободен от потока наших мыслей и желаний, зажгите свечу и прочтите этот текст, мысленно представляя каждого из тех, кого вы прощаете. Умершим обидчикам пожелайте: «Пусть земля будет пухом». Читайте собственное письмо до тех пор, пока не ощутите в душе тепло и умиротворение. Потом сожгите листок над огнем свечи, пепел выбросите в окно. Ритуал проводите десять дней подряд.

А на будущее не забывайте: **лучшими средствами в борьбе за усиление собственного биополя являются хорошее настроение и добрые дела.**

Елизавета Наумова,
«Ступени оракула»

Сила белого света

«Белый свет» — ваша душевная броня. **Вызовите его и прикажите защитить от всех возможных нападений потусторонних сил.** Представьте, что полностью окружены чистым, прозрачным, ослепительно ярким белым светом. Он исходит снизу и полностью окутывает ноги, тело, голову, точно колпаком закрывает. Практикуйте эту процедуру ежедневно — и вскоре почувствуете, как вокруг вас начала появляться и укрепляться охраняющая аура. Даже если образа «белого света» в вашем сознании не останется, можете быть уверены — его защитные свойства все равно будут действовать.

И святые символы являются мощной защитой от темных сил. Наиболее сильные — магическая фигура (пятиконечная звезда) и укрепляющая душу Соломонова печать (шестиконечная звезда), два перекрещивающихся треугольника которой символизируют вечный жизненный урок — Добро всегда побеждает Зло. Носите тот из талисманов, который для вас значит больше, чем другие.

Многие даже и не подозревают, что лук и его «побратим» чеснок обладают способностью поглощать не только отрицательную энергию, но и вообще все дурное. Если на вас пытаются воздействовать с использованием потусторонних сил, прибегните к проверенному методу защиты на ночь. Возьмите две луковицы, разрежьте их пополам и эти половинки разложите по углам комнаты. Они поглотят всю негативную энергию, проникающую в помещение. Наутро лук соберите (только не дотрагивайтесь до него руками), вынесите из комнаты и сожгите или закопайте.

Чтобы очистить атмосферу в доме от вредного или дурного воздействия, разбросайте по полу чеснок. Утром соберите его и сожгите, но только, опять же, не касаясь руками.

Если вы страдаете от вмешательства в вашу жизнь колдуна или мага, советуем прибегнуть к быстродействующему средству: **перейдите через бегущую воду, например, через реку по мосту или мелкий ручей.** Бегущая вода обладает особыми энергетическими качествами, разрушающими связь злоумышленника с душой жертвы.

Вальтер Зерро,
«Самоисцеление и долголетие»

Гирудотерапия:

Думаю, что многие в той или иной степени слышали о гирудотерапии. Пиявки широко применялись с давних времен для лечения различных заболеваний. Но был и период забвения этого метода, к счастью, он уже в прошлом. Сейчас многие прогрессивные врачи вновь используют гирудотерапию.

Сегодня у нас в гостях врач-гастроэнтеролог, гирудотерапевт Елена Анатольевна Дворникова. Она рассказывает об особенностях и преимуществах этого замечательного способа лечения.

Во всем нужна мера

— Первое впечатление от пиявок, конечно, не из приятных! Эдакие скользкие извивающиеся существа. Одни из них вытянуты в виде змеек, другие свернулись маленьким круглыми комочками. Трудно поверить, что они приносят пользу!

— А вы поверьте! Гирудотерапия — замечательный метод, прекрасное дополнение в лечении многих недугов, но не панацея. Во всем нужен разумный подход! Это серьезная наука, и сегодня продолжается изучение механизма действия слюны пиявки на организм человека. Чтобы освоить данный метод, я получала дополнительное образование на кафедре традиционной медицины, занималась индивидуально со специалистами в этой области.

Все в организме взаимосвязано. К примеру, жалуется человек на боли в печени, а причиной могут быть проблемы позвоночника: остеопороз, остеохондроз. Врач должен поставить точный диагноз и назначить лечение пиявками по соответствующей схеме, чтобы избавить больного от недуга.

Очень часто пациенты с удивлением обнаруживают, что, леча одно заболевание, попутно избавляются от другого. Вот один из таких случаев. Я ставила пациентке пиявки по поводу заболевания вен. А после нескольких сеансов она стала намного лучше слышать, чему была чрезвычайно рада. В этом нет ничего удивительного — постановка пиявок способствовала улучшению микроциркуляции крови, что и позволило избавиться от нейросенсорной тугоухости. Также и зрение улучшается.

Бывают курьезные случаи. Совсем недавно у меня лечился пациент по поводу тромбофлебита. Как-то приходит на прием расстроенный: теща его отговаривает заниматься гирудотерапией: мол, ерунда это все, предложила ему встать на лыжи и таким вот активным образом «выколотить» болезнь. У пациента идет обострение, а ему рекомендуют побегать. Вот уж действительно, дурная голова ногам покоя не дает. Но мужчина продолжил ходить на сеансы. Уже после нескольких процедур удалось снять болевые ощущения и воспаление. Физкультура, безусловно, нужна, но не в период обострения. Всему свое время.

Со своими пациентами мы обсуждаем все аспекты лечения. Многие, проходя курс, заключительные процедуры делают самостоятельно, но под моим контролем.

Хочу предупредить всех: без первичной консультации и рекомендаций врача не занимайтесь гирудотерапией. Удержите себя от самодеятельности! Это серьезный метод лечения, которым можно и навредить — ведь надо учитывать противопоказания. К ним относятся анемия, туберкулез (активная фаза), истощение.

Что надо знать о пиявках

— Все ли пиявки подходят для лечения?

— Наверное, многие помнят период забвения гирудотерапии в нашей стране. Это было сопряжено с тем, что стали выявляться заболевания, передающиеся через кровь (гепатиты, СПИД). И до тех пор, пока не отработали безопасную систему использования пиявок, не было получено и разрешение на их применение. На сегодняшний день из 400 видов работают в основном с медицинской аптекарской. Их разводят на специальной фабрике и вскармливают кровью проверенных животных. Присутствие инфекции не допускается.

Некоторые пациенты рассказывали «жуткие» истории о том, как им советовали пользоваться пиявками, которые уже кому-то помогли. Ни в коем случае нельзя допускать повторного использования одной и той же пиявки! Так же, как нельзя передавать шприц со всем «букетом» микробов, бактерий и вирусов. К чему это приводит, теперь уже знают, надеюсь, все.

— Елена Анатольевна, каков механизм целебного действия пиявки?

— Когда пиявка присасывается, между ее тремя челюстями открываются протоки слюнных желез. Выделяемый секрет содержит лечебные вещества (к примеру, гирудин — препятствует свертыванию крови, обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием). Попадая в кровь, слюна помогает организму отрегулировать многие механизмы защиты.

Есть такое лекарство, широко используемое медициной, как гепарин. Оно применяется при лечении инфаркта, инсульта, тромбофлебита и других заболеваний. Так вот этот препарат получили синтетическим путем только после изучения свойств слюны пиявки. Выпускается также масса кремов, косметических средств на основе веществ, выделенных из этой слюны. В ней обнаружено более 200 полезных ферментов и ее полезные свойства до конца еще не изучены.

— Вы уже говорили, что при применении гирудотерапии важна первоначальная консультация врача-специалиста, после которой допустимо самостоятельное лечение. Что делать пациенту, если он лечится сам, а используемая им пиявка не присасывается?

— Проблема может быть в самой пиявке. Существует понятие «здоровой пиявки». Если здоровую пиявку сжать в кулаке, то она сначала вся соберется в комочек, а потом постепенно расправится. Если она не сжимается под нашим давлением, то это пиявка больна, ее применять нельзя.

И еще важный момент! Пиявка очень чувствительна к любым запахам (духи, пот, мази, дезодоранты и т. д.). Если вы накануне пользовались мазью, то это тоже может стать причиной. Кожа в месте присасывания должна быть чистой!

— А как правильно ухаживать за пиявками?

— Содержать их лучше при комнатной температуре, в отстоянной, но не дистиллированной воде, без прямого падения солнечного света. Перегревание они переносят гораздо хуже, чем переохлаждение. Не рекомендуется добавлять в воду глюкозу и витамины, так как они являются питанием для пиявки. Сытая пиявка будет вялой — это еще одна из главных причин неприсасывания. Их вообще не надо ничем кормить.

От чего лечимся

— При каких заболеваниях или недомоганиях вы бы посоветовали гирудотерапию как эффективное дополнительное лечение?

— Я уже говорила, что положительные свойства гирудотерапии порой проявляются совершенно неожиданным образом, а список недугов, при которых она применима, весьма обширен. Прежде всего скажу о тех, с которыми чаще всего обращаются ко мне пациенты. Это — заболевания артерий, облитерирующий атеросклероз, тромбофлебит, геморрой, деформирующие артрозы, остеохондрозы, боли в позвоночнике и суставах, посттравматичес-

возвращение из забвения

кие состояния (гематомы, переломы, растяжения, отеки), кожные проблемы (гнойничковые раны, панариции, экземы, псориаз).

Очень хорошие результаты дает гирудотерапия как восстановительное лечение после инсульта. Но здесь важно отметить, что вся работа с сосудами должна вестись только под контролем врача, так как тут много своих нюансов.

Этому методу нет равных при рассасывании спаек и послеоперационных рубцов. Я бы рекомендовала всем послеоперационным больным (учитывая противопоказания) проходить курс гирудотерапии. Для них это было бы благом. Ускоряются процессы заживления, идет профилактика спаечных процессов. Сразу после операции достаточно 2—3 процедур. Многие начинают бороться с последствиями операций и травм слишком поздно — иногда проходит 2—3 года. Хотя гирудотерапия и здесь не перестает удивлять! Но уже требуется намного больше процедур. В моей практике были случаи успешного рассасывания спаек и рубцов 3—5-летней давности!

Думаю, женщинам важно будет знать, что среди множества предлагаемых вариантов лечения целлюлита, гирудотерапия — наиболее эффективный способ. Особенно при поздних и самых тяжелых его формах. В результате усиливаются обменные процессы, восстанавливается лимфоток, разрушаются жировые отложения и исчезает «апельсиновая» корка. Происходит уменьшение окружностей «проблемных» зон, нормализуется вес, кожа становится гладкой и эластичной. Некоторые ошибочно полагают, что при целлюлите пиявки ставятся на проблемные зоны.... Но и в этом случает места присасывания может определить только специалист — для каждого индивидуально, с учетом имеющейся патологии.

Великолепно помогают пиявки женщинам в климактерический период. Уменьшаются, а порой исчезают приливы, снимается предменструальное напряжение, уменьшаются головные боли, нормализуется сон. Чтобы почувствовать себя здоровой, порой хватает нескольких курсов по 2—3 процедуры через 3—4 месяца.

При макулодистрофии глаз механизм оздоровления основан на улучшении микроциркуляции крови и улучшении питания глаз. А если курс гирудотерапии идет еще и в комплексе с приемом витаминов, то результат, как правило, положительный. Эффективно лечение пиявками как для профилактики глаукомы, так и для снятия болевого синдрома в острый период.

По роду своей деятельности мне приходится иметь дело в основном с болеющими. Но некоторые приходят, чтобы пройти профилактические оздоровительные курсы гирудотерапии. Я очень рада за них — приятно иметь дело с людьми, которые следят за своим здоровьем. Это, безусловно, достойно примера!

* * *

Вот на такой позитивной ноте закончим сегодняшнюю беседу, посвященную гирудотерапии. Уверены, она будет полезна и интересна читателям. А если у кого-то возникнут вопросы к Елене Анатольевне Дворниковой, то можно обратиться по адресу: **164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Индустриальная, д. 54, медицинский центр «Ваш врач»; тел. (8184) 58-18-01; e-mail: vahvrach@atnet.ru.**

Беседовал Юрий Назаренко

Энергообмен восстановлен

Удивительные примеры из практики доктора Савинова, народного целителя, президента Ассоциации гирудотерапевтов России, кандидата медицинских наук, приведены в книге В.А. Савинова и Т.В. Павловой «Пиявка лечит все».

Несколько лет назад 62-летняя женщина обратилась по поводу общей слабости, быстрой утомляемости, склонности к запору, умеренной периодической боли в эпигастральной области, снижения аппетита и обоняния, периодической поллакиурии (учащенного мочеиспускания), по ночам до 2—3 раз. Настроение упадническое, сумеречное, сон прерывистый, с кошмарными сновидениями. Наблюдается в ведомственной поликлинике по поводу постклимактерического остеопороза.

При осмотре установлено, что телосложение и упитанность нормальные. «Сохранная», — говорят о таких в своей среде врачи. На основании анамнеза, осмотра, клинических данных, анализа кожно-висцеральных связей с помощью методов мануальной терапии живота установлен **диагноз**, подтвержденный ультразвуковым и компьютерным методами исследования: **холецистит, гепатит, панкреатит, колит, двусторонний пиелонефрит, остеопороз.** Начато лечение в рамках универсальной программы оздоровления: восстановлен энергообмен приставлением пиявок на чакры, проведена беседа о Заповедях, осуществлялись местные и общие воздействия на пораженные органы с помощью гирудотерапии, медового массажа живота, вакуумной терапии, подкожного введения аутокрови из приставной пиявки, гепаринизация в малых дозах (1250 ЕД гепарина под кожу живота к правому подреберью 4 раза в сутки в течение 5 дней), а также ректальные свечи с облепихой, календулой, апилаком, прополисом, растительные диуретики, тюбажи, клизмы.

Уже **после** первых **постановок пиявок** на чакры отмечено общее улучшение самочувствия: **повысилось настроение, уменьшились слабость и утомляемость.** Через 2 недели **купировалась никтурия** (частые ночные позывы на мочеиспускание), **нормализовалась деятельность кишечника, отошли два солитера** вместе с присосками длиной 60 см каждый. Еще через неделю отошел третий солитер. В связи с клиническим выздоровлением пациентке рекомендован перерыв в лечении, компьютерный и рентгенологический контроль костной системы через полгода.

Описанный случай интересен и в теоретическом, и в практическом отношении. Полученный результат соответствует данным Б.С. Кузина (1992) о том, что паразит и хозяин образуют единое поле, при этом паразит, как правило, энергетически подавляет поле хозяина местно, в зоне своего обитания. Пиявка, подпитывая энергией организм хозяина, разрушает химерное поле в системе паразит — хозяин, выводит энергоблок хозяина из-под зависимости от поля паразита. Не совсем правильным было бы считать, что паразит сосет соки из хозяина, хотя сей факт также имеет место быть. Паразит вампирничает локально, в том регионе, где живет, и резонанс от этой деятельности проявляется на уровне рсистемных реакций, благодаря энергетическим механизмам. Пиявка как бы взламывает энергетический каркас паразита, создает блок-защиту. Поэтому солитер уходит из хозяина вроде бы по собственной воле, вместе с присосками, чтобы попытать счастья в другом объекте.

Болезнь свадебного

У молодых женщин это очень распространенное заболевание часто возникает в самом начале семейной жизни, во время медового месяца и даже в первую брачную ночь, превращая ее, по выражению одной юмористки, в ночь мрачную. Женщины панически боятся первых симптомов болезни. Изучив ответы девушек-студенток одного престижного университета, английские ученые пришли к выводу: 40 процентов из заболевших считали, что они страдают от страшного недуга — венерической болезни или рака. На самом деле они перенесли цистит.

Женские страдания

Болеют циститом в основном представительницы слабого пола. У мужчин заболевание хотя и встречается, но крайне редко. Это связано с анатомическими особенностями женского организма. У женщин мочеиспускательный канал широкий, прямой и короткий — всего 2,5—3 см (против 25 см у мужчин), по нему инфекция легко попадает в мочевой пузырь, вызывая воспаление его стенки. Это и есть цистит.

Симптомы мучительны и неприятны: частое болезненное мочеиспускание, режущие боли в низу живота. Облегчение не наступает ни на минуту.

Средний возраст больных циститом — 40 лет, четверть всех пациентов — младше 30. Впрочем, болезнь не знает возрастных рамок. Заболеть может и молодая девушка, и дама преклонного возраста.

Сенсация

Совсем недавно **специалисты установили взаимосвязь между циститом и гормональным фоном.** Так, при менопаузе риск заболевания несколько повышается. Кроме того, с возрастом у женщин происходит постепенное опущение органов малого таза, что тоже облегчает проникновение инфекции в мочевой пузырь.

У цистита есть заболевания-спутники. **Часто этот недуг сопровождает уретрит, аднексит, эндометрит, гонорею, хламидиоз** прежде всего в том случае, если человек не уделил своему здоровью достаточно внимания, не долечился или пытался лечиться самостоятельно. Повышен риск цистита у диабетиков. Ведь бактерии, как и люди, любят сладкое.

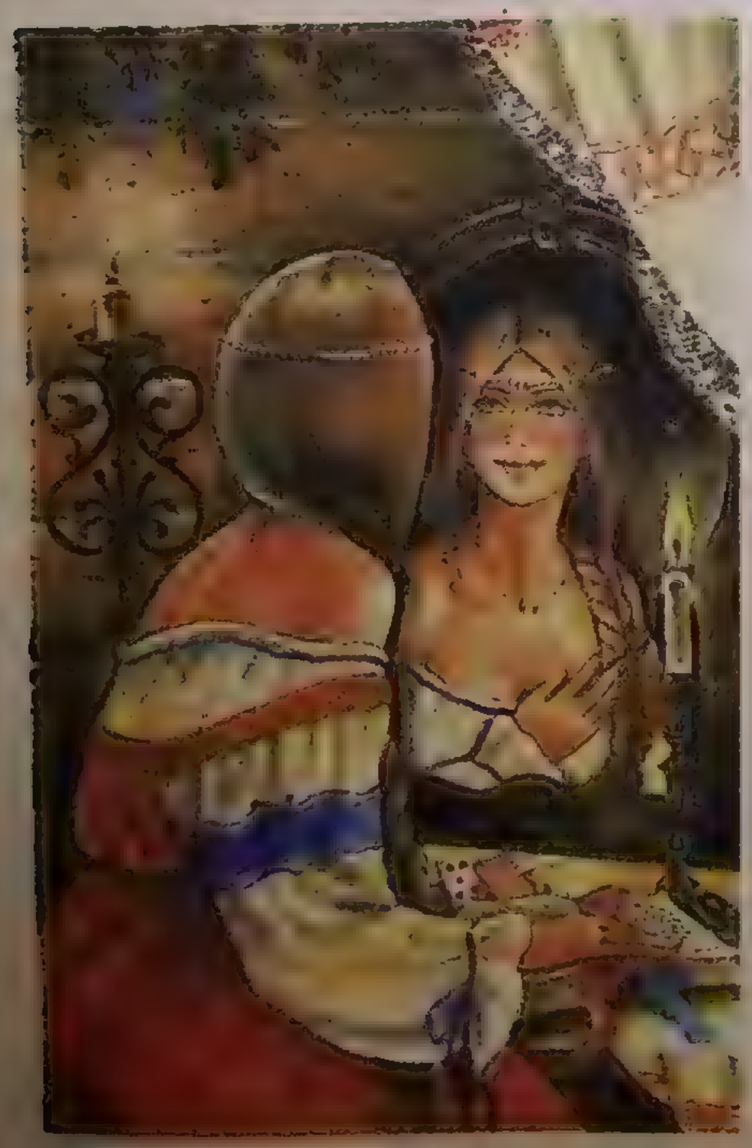
Микробы и не только

Причина цистита — самые распространенные **инфекции типа кишечной палочки, стрептококков, стафилококков**, которые обитают повсюду. Сами по себе подобные микробы заболевания не вызывают. Инфекция «завоевывает» только ослабленный организм. Очень часто это случается весной в пору недостатка витаминов и снижения иммунитета. Почувствовав приближение тепла, люди стремятся поскорее сбросить с себя поднадоевшую теплую одежду. Отсюда — переохлаждение организма. А это главный фактор, провоцирующий болезнь. Женщине порой бывает достаточно всего 15—20 минут постоять в легкомысленном наряде на холодном ветру, например на остановке в ожидании автобуса, и заболевание ей гарантировано.

Существует много других факторов, предрасполагающих к циститу. Среди них, например, **сидячая работа**. Удивлены? Все довольно просто. В положении сидя геометрия расположения органов мочеполовой системы изменяется таким образом, что попасть инфекции в мочевой пузырь становится намного легче.

Осторожность нужно соблюдать любителям острого, жареного, маринованного, квашеного, особенно если человек пьет мало жидкости. Подобная пища ухудшает работу кишечника и вызывает прилив крови к органам малого таза, что и провоцирует цистит.

Не стоит питаться всухомятку: изменяется кислотность в мочевом пузыре, что создает благоприятные условия для размножения патогенных микробов. Кроме того, неправильное



Когда красный,

Это замечательно, если ваше лицо украшает здоровый румянец, а губы напоминают своим оттенком спелую вишню. Но не приведи Господи, чтобы в очаровательный розовый цвет таинственным образом окрасилась еще и самая заметная часть лица, именуемая носом! Ну разве можно чувствовать себя на высоте, если друзья постоянно намекают, что надо бы завязывать с алкоголем, а выступать в роли Деда Мороза вы сможете без специального грима!

Три мифа

❁Красный нос — признак алкоголизма. Да, у пьяниц часто краснеет кончик носа, но далеко не каждый обладатель красного носа — алкоголик.

❁Это — исключительно мужская проблема. В действительности женщины страдают не реже, просто они тщательнее следят за собой и не допускают ситуаций, когда краснота носа становится самой яркой особенностью лица.

❁Если нос уже покраснел, с этим остается только смириться. На самом деле, в зависимости от происхождения красноты, существуют различные способы исправить положение.

Кто виноват

❁Нос краснеет после перегрева на солнце и после прогулки на свежем морозном воздухе. В обоих случаях следует переживать, если этого покраснения не наступает. Это нормальная реакция кожи на погодные условия.

❁Когда вы волнуетесь, либо привыкните к этой особенности своего организма,

путешествия

питание часто приводит к запорам, а это тоже один из важных факторов развития болезни.

Соблюдайте правила

Необходимо соблюдать элементарные правила личной гигиены.

*Чаще меняйте тампоны или прокладки во время месячных.

*Не терпите, испытывая свой мочевой пузырь на прочность.

*Перед половой близостью и после нее нужно не только подмыться, но и обязательно опорожнить мочевой пузырь. Не очень романтично, зато помогает предупредить цистит.

*Не принимайте горячую ванну, лучше пользуйтесь душем.

*Не плавайте в бассейне с сильно хлорированной водой.

Клюква против цистита

Регулярное употребление клюквенного сока способно надежно защитить от цистита. К такому выводу пришли ученые из Швеции. Они разгадали секрет целебных свойств этого растения. Живущим в моче болезнетворным бактериям необходима щелочная среда, а содержащаяся в клюкве кислота изменяет уровень pH, тем самым создавая для них неблагоприятные условия. Кроме того, входящие в состав клюквы вещества не дают патогенным микроорганизмам прикрепляться к стенкам мочевого пузыря, предотвращая развитие инфекции.

Выяснилось, что ежедневное потребление всего 300 мл клюквенного сока вдвое снижает содержание болезнетворных бактерий в моче. Ученые протестировали соки других фруктов и ягод — черники, грейпфрута, манго, апельсина и ананаса. Но оказалось, что только клюква и черника могут считаться надежным средством для профилактики и лечения цистита.

Владимир Михайлов, к. м. н. MedPortal.ru

Лимфа — река жизни

Лимфангиит — воспаление лимфатических узлов, проявляется чувством тяжести, жжения и зуда возле них. Кожа вокруг них краснеет, а при надавливании ощущается сильная боль, температура тела повышается, появляется лихорадка.

Лучшая профилактика лимфангиита — здоровый образ жизни. Спорт и закаливание укрепляют иммунную систему, препятствуя развитию заболевания. В рацион надо вводить больше продуктов, богатых витамином С и железом. Салат, шпинат, гречка, цитрусовые, шиповник, грецкие орехи, печень помогут стимулировать защитные силы организма.

Для поддержания нормальной работы лимфатической системы придерживайтесь следующих правил:

*пейте не менее литра в день очищенной воды;

*периодически очищайте кишечник с помощью слабительного;

*соблюдайте посты и проводите системную очистку организма;

*старайтесь не употреблять содержащие консерванты продукты;

*ешьте чеснок — он усиливает выведение шлаков и токсинов;

*дважды в день принимайте контрастный душ, регулярно посещайте сауну или баню;

*больше двигайтесь.

Н.С. Козымаева, целительница

не значит красивый

либо займитесь аутотренингом — и со временем проблема исчезнет. Часто само беспокойство — «А не покраснел ли у меня нос?» — является достаточной причиной, чтобы нос стал алым, как красное знамя.

*Носы бывают красными у курильщиков и у тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы. Их сосуды обладают повышенной чувствительностью. Таким людям достаточно зайти в комнату с работающим кондиционером, как возникает сильный спазм кровеносных сосудов, а при согревании, наоборот, сосуды резко расширяются, поэтому лицо краснеет.

*Нос предательски краснеет после злоупотребления алкоголем. Это происходит, когда расширение сосудов вследствие повышения давления оказывается необратимым: появляется вздутие артериолы, микроаневризма, или случается кровоизлияние — микроинсульт. Поэтому нос пьющего человека всегда покрыт уродливой синеватой сеткой сосудов. Микроинсульты можно наблюдать в виде покраснения носа, ушей, шеи и других частей тела.

*Покраснение носа вызывают розовые угри. Это не такое уж редкое поражение кожи, для которого характерно постоянное расширение кровеносных сосудов. Из их истончившихся стенок происходит утечка жидкости, развивается воспалительный процесс, и кожа выглядит так, словно вы до изнеможения жарились на солнце. Особенно подвержены этому заболеванию светлокожие люди. Если от угревой сыпи не лечиться, это может закончиться довольно печально. Нос увеличится в размерах, станет красным или фиолетовым, бугристым, с расширенными порами. Это — признаки развития ринофимы. Причины этого заболевания кроются в расширении сосудов и разрастании сальных желез. Врачи выделяют четыре формы ринофимы: железистую (асимметричное увеличение носа с повышенной сальностью, при надавливании на него выделяется вязкое белое вещество), фиброзную (общее разрастание соединительной ткани и сальных желез), фиброангиоматозную (увеличенный, яркого медно-красного цвета нос с расширенными венами) и актиническую (образующуюся вследствие солнечного ожога, с узловатыми скоплениями эластичной ткани).

Что делать

*Горячий душ, ванна, баня или сауна не для вас.

*Старайтесь не есть и не пить горячего. Острая и пряная пища, а также алкоголь вызывают расширение кровеносных сосудов. От этого кожа на носу становится еще краснее.

*Если у вас розовые угри, вам необходима консультация дерматолога, который назначит соответствующие антибиотики и гель дня наружного применения. Это позволит устранить воспалительные процессы и держать под контролем высыпания на коже.

Улучшить зрение реально!

Причины ухудшения зрения хорошо известны.

Во-первых, стрессы и возрастные изменения приводят к снижению потенциала и качественных показателей крови, в частности, ее реологических свойств. Эритроциты, прежде активные и эластичные, слипаются в сгустки, перекрывают просветы кровеносных сосудов, особенно самых мелких, капилляров. Нарушается микроциркуляция крови, развивается кислородное голодание тканей, снижается иммунитет. Эти процессы происходят во всем организме, в том числе и в системе зрения. Для наших глаз начинаются не самые лучшие времена — они быстро устают, начинают слезиться. Теряется острота зрения. Не за горами и более серьезные проблемы типа дистрофических изменений, отслоения сетчатки и т. д.

Когда не все в порядке с почками и печенью, ситуация осложняется повышенной интоксикацией. Ослабленные почки и печень все хуже выводят шлаки, токсины и свободные радикалы. Токсины и свободные радикалы, являясь сильнодействующими ядами, поражают все структуры глаза, особенно быстро — зрительные анализаторы. Шлаки же, накапливаясь в виде различных отложений, ведут к помутнению хрусталика и катаракте.

Третья проблема — глазные инфекции (цитомегаловирус, токсоплазмоз и др.). Они вызывают массу нарушений, негативно влияют на функции сетчатки и глазных мышц. Рассчитывать на антибиотики (глазные капли «Альбуцид») не приходится. Слишком быстро микробы и паразиты к ним привыкают и уже не обращают никакого внимания.

До недавнего времени выход был один — операция. Причины проблемы глазная хирургия убрать была не в силах, но хоть на какой-то период времени зрение поддерживала. Сейчас ситуация поменялась коренным образом.

Хорошо известно со школы, что основа жизни на Земле — зерно хлорофилла. Маленькое зернышко, видимое только в сильный микроскоп, несет энергию Солнца и инфузории, и человеку.

Открытие группой российских ученых радахлорофилла — природной композиции, сконцентрировашей в себе всю эту удивительную силу, — позволило создать биологически активные средства, способные снижать фактический возраст тканей и органов, восстанавливать качество крови, иммунитет и ресурсы организма, возвращать остроту зрения. Подробно о свойствах наших омолаживающих витакомплексов «Рада-Янь» (более активная форма, эффективно восстанавливающая противоопухолевые механизмы иммунитета, способствующая энергичному восстановлению мужских функций) и «Рада-Инь» (женский, более мягкий вариант, снижающий биологический возраст организма, возвращающий коже свежесть и эластичность) мы уже рассказывали в предыдущих выпусках. Благодаря их способности надолго возвращать крови молодую активность и подвижность, именно витакомплексы стали основой программы для восстановления зрения. Второй ее компонент, бальзам здоровья «Силы Света», предназначен для очистки сосудов от холестерина, а крови — от зашлакованности и повышенной интоксикации. Бальзам, благодаря наличию в своем составе рекордного количества НЖК (незаменимых жирных кислот), каротиноидов и витаминно-минерального комплекса, незаменим для восстановления функций печени и почек, эластичности сосудов. Как показали исследования, по своим качествам он значительно превосходит знаменитую расторопшу, единственное в мире растение, улучшающее работу печени. Это не чудо. Технология «fast flow», по которой изготовлены бальзам и другие компоненты программы «Ясноглазка», позволяет сохранять в 15—20 раз больше активных веществ, чем любой из прежних способов обработки природного сырья. Отсюда и эффективность.

Осталось немного: очистить глаза от накопившихся шлаков, восстановить микроциркуляцию, защитить глаза от инфекций. С этим прекрасно справляется «Ясноглазка», комплект омолаживающих салфеток с радахлорофиллом. «Ясноглазка» разрабатывалась как система действенного омоложения кожи, восстановления ее функций и эластичности, эффективной подтяжки зоны век. Уже первые исследования косметического эффектиа показали, что «Ясноглазка», прекрасно справляясь со своим главным предназначением, оказывала столь же эффективное действие и на структуру глаз. Судите сами: за 1,5—2 недели глаза перестают слезиться и очищаются, снимаются мешки под глазами, а за 1,5—2 месяца значительно улучшается острота зрения, уходит и начальная стадия катаракты. Эффективность программы 70—75%. Это даже выше, чем при операциях! Не забывайте, что попутно уходит песок из почек, гипертония и диабет, остеохондроз и узлы на щитовидной железе, гепатит и мастопатия. Плюс и основное действие — мягкий пилинг и лифтинг кожи лица, что немаловажно для многих женщин! Вот так работает наша комплексная омолаживающая программа «Ясноглазка».

Руководитель научно-методического центра «Радуга М» Василий Морозов, 105264, г. Москва, ул. 10-я Парковая, д. 18, оф. 37; т. 8 (495) 518-07-59; www.rainbow-m.ru

О пользе каменного масла

Каменным маслом можно вылечить язвенные болезни желудка и кишечника, колиты, гастриты, воспаления придатков, эрозию шейки матки, эндометриоз, фибромиому, почечно-камен ную болезнь, гнойные воспаления легких, бронхит, туберкулез легких, отложение солей, остеохондроз, артирты, артроз, сахарный диабет, эпилепсию, аденому предстательной железы, геморрой, радикулит, отит, заболевания печени и крови, переломы и их последствия, порезы, ожоги.

При приеме масла внутрь повышается гемоглобин, разжижается кровь, очищается кровь и лимфа при различных вирусах и инфекциях, восстанавливается обмен веществ, утраченные связи в органах. Оказывается ранозаживляющее, противоопухолевое действие при злокачественных новообразованиях.

Дозировки различны. Зависят от заболевания, возраста больного и др.

Наиболее эффективно очищенное каменное масло с нескольких месторождений, так как неочищенное не содержит в себе комплекса необходимых микроэлементов и образует муть в водных растворах, что делает его не пригодным для применения.

1 г очищенного каменного масла стоит 15 рублей. На курс лечения необходимо от 10 до 100 грамм.

Для ответа (консультации) вкладывайте конверт с о/а.

Александр Романович Лейко, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24, т. 8 (861) 238-43-73

...наложенным платежом экстракт личинок большой вос... (лечения). 1 стандарт (100 г) — 500 руб. + наложенный пла... Принимать по 15—20 капель на воде (40—50 мл) 2 раза в день за ... мин до еды. Стандарта хватает на месяц. Излечивает заболевания сердца, туберкулез легких, рассеянный склероз, аденому простаты и многие другие заболевания.

Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства.

Сделать заказ и получить консультацию можно по телефонам: **(38466) 79-6-78, 8-960-913-38-51.** Или по адресу: **653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26.**

Евдокия Леонтьевна Спиркина

*Вышлю **кукольник** наложенным платежем (100 г — 150 руб. + пересылка.). **Т. 8-960-303-22-02***

*Вышлю наложенным платежом **тройчатку для лечения печени** от лямблий, очищения крови и желудочно-кишечного тракта от паразитов. Пижма, таволга, полынь — 150 руб.; пижма, гвоздика, полынь — 170 руб. Методику применения прилагаю.

Варига Хасановна Коптина, 623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Горького, д. 29, кв. 49

*Предлагаю правильно заготовленные **травы крупной резки**: дрок (щитовидка, гипертония); витекс (потенция, простатит); огонь-траву, золотую колючку, мужик-корень, зеленую бороду, горичник — адамово ребро — (опухоли груди); калган, дымянку, володушку, вербену (печень, циррозы, гепатиты); розмарин (щитовидка); лапчатку белую (карпат-ская), горный морозник (корни), гинкго (листья, плоды), окопник, очанку, софору и омелу для очищения сосудов; аконит киргизский, красную щетку, диоскорею и желтушник (сердце); плакун-траву, зимолюбку, шикшу (эпилепсия); княжик, красный корень и др.

Трутовик для быстрого похудания, с методикой. Копытень и кукольник от алкоголизма, с молитвами. Белое каменное масло (кусочки) со всеми рецептами.

Прошу указывать диагноз и вкладывать конверт с о/а.

Ольга Викторовна Климова, 353440, г. Анапа, главпочтамт, до востребования

*Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров — автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на прием в г. Санкт-Петербурге по **т. (812) 268-10-05. Справки по т. (812) 972-58-27.** Подробная информация на сайте в Интернете http://www.phyto.boom.ru E-mail: aconit2000@mail.ru.

Иногородние могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: **192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Алефирову Андрею Николаевичу.** Или заполнить опросник на сайте http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm.

*Корень морозника применяется для лечения и профилактики целого ряда заболеваний: нарушение обмена веществ, в т.ч. лишний вес, работа щитовидной железы, опухоли и новообразования, проблемы ЖКТ, хронические простудные заболевания, геморрой, суставные боли и мн. др. Вышлю наложенным платежом готовый к употреблению тонкомолотый корень морозника с рецептом: полугодовая норма — 200 руб. (курс — 6—18 мес.).

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS)

Из наследия русских медиков

Старые врачи говорили своим пациенткам: «У вас, матушка, не рак, а дурак». И были дважды правы. Во-первых, совсем не обязательно знать то, что знает врач, во-вторых, опухоль, как биологический вид, ведет себя крайне неразумно. С самого начала она запрограммирована на самоуничтожение: погибнет организм — погибнет и опухоль. Больше в природе подобного самоедства нет. Даже вирус, не менее опасный, чем опухоль, имеет чувство самосохранения. Живя в клетке (вне клетки он жить не может), вирус никогда не уничтожит ее и существует в ней до определенного момента относительно мирно.

Наши земские врачи к раку относились всегда с пониманием серьезности заболевания, но и с возможностью излечения. Русский медик Арендт первый понял, что лечить нужно собственно не рак, а организм. Натолкнуло его на эту мысль то, что древние владыки и правители, в основном азиаты, опасаясь возможности отравления со стороны конкурентов на власть, приучали свой организм к постоянному приему малых доз ядов, делали это длительно и приобретали иммунитет к большим дозам. То есть, отравить их традиционными ядами было невозможно. Одновременно было замечено, что эти люди никогда не болели опухолевыми заболеваниями. Это позволило доктору Арендту разработать свою успешную методику лечения рака, которая схематично в современном виде выглядит так:

Более всего эта схема подходит для лечения настойкой болиголова крапчатого. Настойка готовится из расчета: 50 г травы болиголова на 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая.

Лечение этим методом практически безопасно, так как дозы яда минимальны. Особой диеты при этом не требуется, ешьте все, что принимает организм. Особенно налегайте на фрукты и овощи, так как имеющиеся в них особые вещества — пектины — адсорбируют на своей поверхности яды и продукты распада опухолей и естественным путем выводят их из организма.

Абсолютно противопоказан алкоголь. Курение нежелательно, но в принципе оно совместимо с лечением настойками болиголова, так как яды конин и никотин имеют похожую структуру. Если вы все же почувствуете признаки отравления, снизьте дозу настойки и попейте несколько дней слабый раствор марганца на молоке. Особенно эффективен этот метод при хронических и острых лейкозах.

Могу выслать качественный сбор болиголова и сабельника болотного. Вместе они еще более эффективны.

Отвечу всем при наличии конверта.

Сергей Николаевич Андрюшин, биоинженер, 4433030, Ульяновская обл., г. Инза, а/я 12

Часы, количество капель				Количество дней
8.00	12.00	16.00	20.00	
1	1	1	1	4
2	2	2	2	4
3	3	3	3	4
4	4	4	4	4
5	5	5	5	до выздоровления

Наложенным платежом вышлю уснею (болезни щитовидной железы, гипертония, иммунная и эндокринная системы, бронхолегочные заболевания); галегу (диабет); красную щетку, боровую матку (гинекология); мужик-корень (аденома, простатит); шикша, венерин башмачок (эпилепсия, неврозы); морозник для похудения; княжик — противоопухолевое средство; травы от алкоголизма.

Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — от узлов на щитовидной железе. Курс — 400 руб.

Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 1000 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

*Однажды за помощью обратилась женщина. Ее внучка, играя, случайно ударила бабушку в грудь. Вскоре на этом месте появилось уплотнение величиной с куриное яйцо. Тогда я посоветовал женщине пить настой болиголова по схеме (он у меня всегда наготове) и делать компрессы с сырой тертой морковью. Через месяц опухоль исчезла.

Болиголов лечит не только опухоли и больных с увеличенными железами, но и помогает восстановить силы после острых болезней, во время климакса, при головокружении у пожилых людей, при слабости половых органов с поражением простаты. Он понижает артериальное давление, снимает любые боли, эффективен при мастопатии и фиброме матки.

Срочно и недорого **вышлю цветы болиголова с рекомендациями по профилактике и лечению рака, иммунодефицита, кандидоза и др. заболеваний** народными методами.

Цена — 170 руб. + почтовые расходы.

От вас — заказ письмом + чистый конверт.

Владимир Юрьевич Цедилин, 357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215

*__Вышлю__ сухую **маточную гвоздику** (полевая гвоздичка) от женского и мужского бесплодия (в том числе малоподвижности сперматозоидов). Также помогу в лечении многих болезней.

От вас — конверт с о/а.

Потомственная травница Анна Геннадьевна Грозина, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15; т. 8 (47531) 61-1-67

*__Вышлю__ всем желающим наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз); пропала изжога, наладился стул.

Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг.

Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-928-420-35-13; e-mail: davidov_sk@mail.ru

*От всей души **хочу помочь** всем нуждающимся и **вышлю** наложенным платежом **с рекомендациями по применению и приготовлению** красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (50 г — 15 руб.), левзею (30 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.). А также корни пиона, лопуха; кору осины, ивы, калины; очанку, девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу, солодку, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолюбку, аир, манжетку, крушину, березовые почки, ромашку, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху.

Натуральные травяные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточаи в фильтрпакетиках (11—27 руб.) в ассортименте и отличного качества.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Вепрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Трактовая, д. 23; т. (3852) 543-593; 543-407. E-mail: horst@barnaul.ru

*__Предлагаю по умеренным ценам__ большой ассортимент лекарственных трав, корней, экстрактов, масел, в том числе редких (черного ореха, каштана, какао-масла и др.), жиров (суркового, барсучьего — для лечения туберкулеза, бронхита, астмы, язвы, желудка, геморрой и др.), а также грибов: веселки, шиитаке, мухомора (лечение опухолей), лисички (гепатит, глисты), навозника серого (алкоголизм). Возможна бесплатная консультация фитотерапевта Нины Сергеевны Ковалевой и индивидуальный подбор сборов.

Обращаться по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240; т. 8 (8632) 71-41-36.**

Анатолий Иванович Ковалев

*__Вышлю__ наложенным платежом траву болиголова (30 г — 150 руб.), боровой матки (120 руб.), желтушника (10 г — 30 руб.), очанки (80 руб.), золотарника, дербенника, дымянки, льнянки (50 руб.), манжетки (40 руб.), грушанки (70 руб.); корневища калгана (100 руб.), лопуха, борщевика (60 руб.) и др.

Цена указана за 100 г.

Рудольф Адольфович Попов, 164110, Архангельская обл., г. Каргополь, ул. Семенковская, д. 92, кв. 1; т. 8-921-493-68-59

Читайте в следующем номере:

Спас от смерти обломок колокола

ОРЗ — друг человека

На вопросы читателей отвечает врач-аллерголог

Шесть правил укрепления здоровья

Куда обратиться за помощью больному наркоманией

Нужен совет — юрист даст ответ

ISSN 1729-1860

Выходит 3 раза в месяц.

Дата выхода газеты 15.07.09

Следующий номер 30.07.09

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ №3058 Тираж **106.840** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **521** Тираж **4.210** экз.
Общий тираж: 111.050 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор **Барболина Т.Е.**
И. о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**

Над номером работали:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 18 (546) июнь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ваш дом — с любовью!

Спас от смерти обломок колокола стр. 2

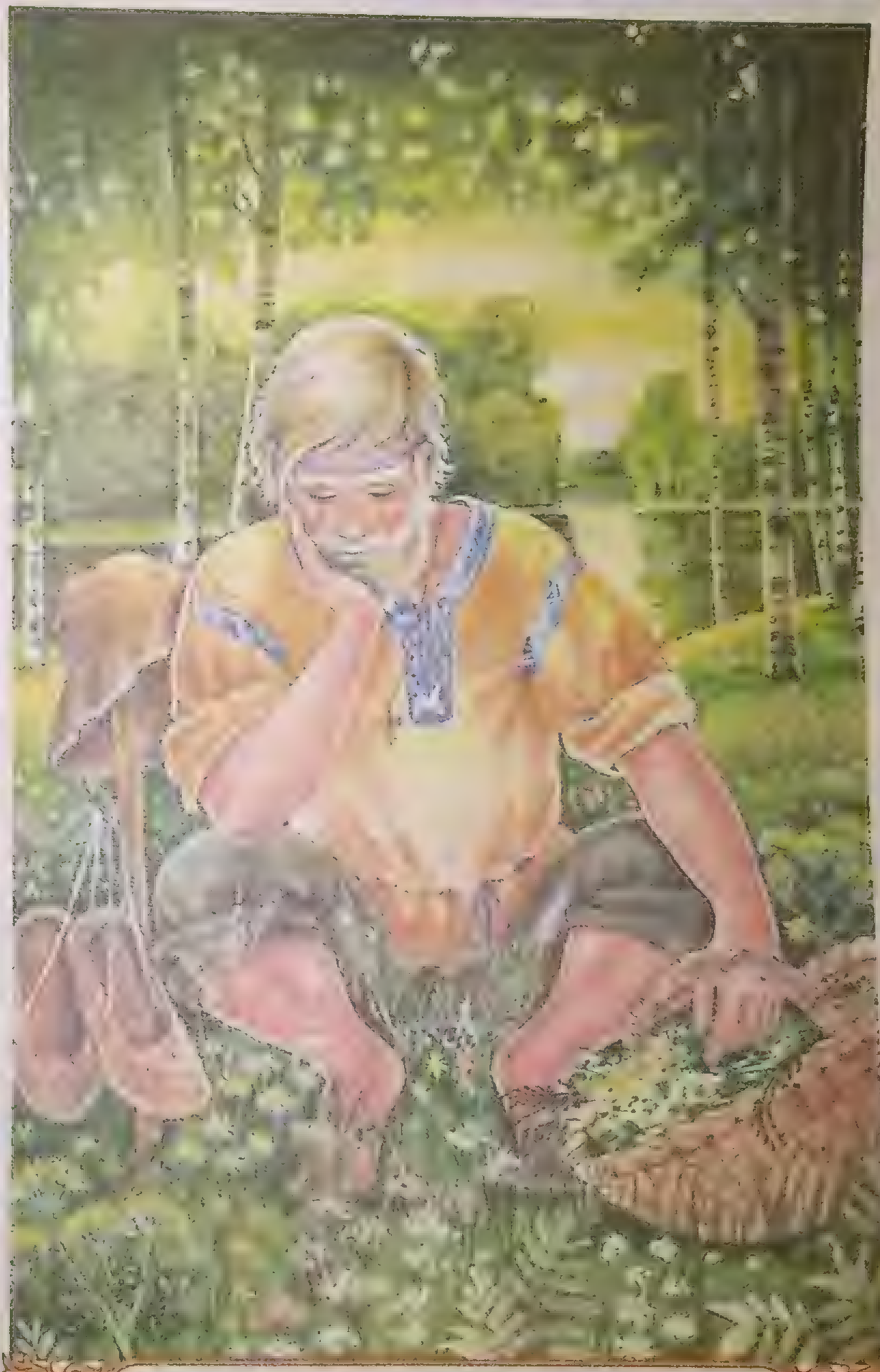
ОГЗ — друг человека стр. 4

На вопросы читателей отвечает врач-аллерголог стр. 6

Шесть правил укрепления здоровья стр. 9

Куда обратиться за помощью больному наркоманией стр. 11

Нужен совет — юрист даст ответ стр. 12



Спецвыпуск

№ 12 (171)

выходит 19 июня

«Целебная сила чая»

Внимание! Продолжается подписка на II полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге **«Пресса России»**, т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): **«Ай, болит!»** — инд. 34259 (стр. 98), **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 29722 (стр. 98), **комплект** — инд. 44355 (стр. 98); **«Живица»** — инд. 27807 (стр. 114); **«Дюймовочка»** — инд. 45753 (стр. 113); и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (ООО «МАП»): **«Ай, болит!»** — инд. 11338, **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 11339, **комплект** — инд. 11340; **«Живица»** — инд. 11344; **«Дюймовочка»** — инд. 11341.

Спешите подписаться!

22 июня — День памяти и скорби

Спас от смерти колокольный обломок

Многие слышали о силе материнской молитвы, защищающей от бед и спасающей от смерти. Оберегом становились и краюха хлеба, испеченная матерью, иконка, нательный крестик... А моего отца от верной гибели во время Второй мировой войны спас обломок церковного колокола.

На фото Вениамин Ульянов (слева).

В далеком 1931 в Вологодской губернии устанавливалась советская власть. Шла непримиримая борьба с религией. В селе Попово Пунемского сельсовета с колокольни единственной церкви сбросили колокол.

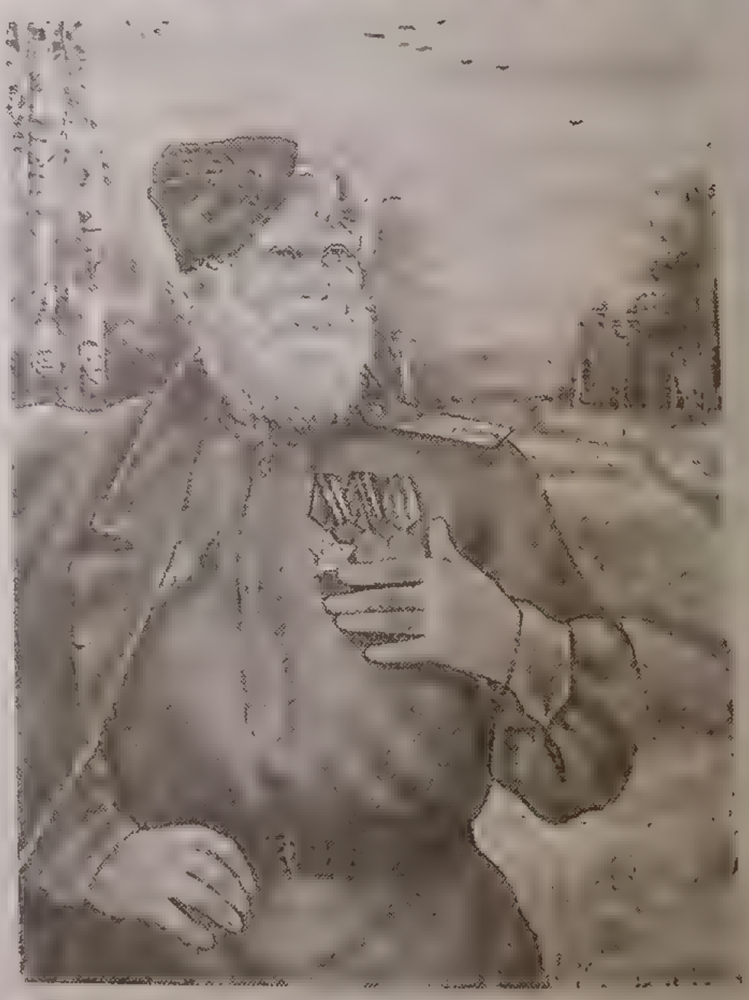
Красив он был, многие годы радовал своим звучанием округу, созывал людей и в горе, и в радости. И вот разбился на мелкие кусочки, замолчал навечно... Разлетевшиеся осколки подобрали деревенские мальчишки. Среди них был и пятилетний Веня, мой будущий отец. Семья, в которой он рос, была очень набожной. Дед-священник несколько лет нес службу на Соловках. Вот и хранил, берег пацаненок колокольный обломок с красивой вязью и буквами «ХР...».

Когда Вениамину исполнилось 15, началась война. Он попал на Волховский фронт. Уезжая из родных мест, захватил с собой и обломыш, напоминавший о доме, семье, детстве и мирной жизни. Под Волховом рыл окопы. Смышленого паренька заметили и зачислили в танковое училище. Потом молодого механика-водителя Т-34 отправили на Дальний Восток. Так Веня оказался в Северной Маньчжурии. Местность, где находилась танковая часть, постоянно обстреливалась японской стороной. Однажды рано утром отец с товарищем обходили охраняемый объект. Началась стрельба, и одна из шальных пуль, пробив теплую танкистскую тужурку, попала отцу в грудь. Но он остался жив. Пулю остановил колокольный обломок размером с небольшое зеркальце, который отец носил в кармане гимнастерки. Позже этот кусок колокола стал семейной реликвией и еще долго хранился в шкафу вместе с отцовскими медалями.

О.В. Ульянова,
Архангельская обл.

Уберег голод да мамина молитва

Вряд ли когда-нибудь наш народ забудет эту страшную войну. Ее памятные даты будто кровавым осколком навеки в сердце вписаны: 65 лет назад фашисты нарушили мирную жизнь миллионов советских людей. С каждым годом тают давно уже не стройные ряды защитников Родины, тех, кто приближал великую победу. Потому-то на вес золота сегодня любое воспоминание о боях-пожарищах, о друзьях-товарищах, о том, как удалось выжить в нечеловеческих условиях. Спасибо нашим читателям-ветеранам за мужество, за память и за оптимизм, которым наполнены их письма в редакцию.



Я попал в плен в 1943 году. Случилось это в городе Умани на Украине. Условия в лагере были невыносимые: теснота, грязь, голод, свирепствовал сыпной тиф. Каждый день пленные умирали сотнями. На мое счастье, встретился мне знакомый санитар из нашего 54-го артполка 60-й стрелковой дивизии 6-й армии. Увидел, что я еле двигаюсь, и повел в лазарет (когда-то там были конюшни в Софиевском парке). Здесь тоже людей было набито. Я сильно заболел. Помню, рядом лежал очень грамотный человек, журналист, назвался Медведевым. Только совершенно голый, не сохранил никакой одежонки.

Очнулся я после забытья, а сосед говорит, что я без сознания был ровно 14 дней. Вышел я в коридор, «до ветра», да от слабости и упал на бетонный пол, потерял сознание. Меня сочли мертвецом и бросили на кучу мертвых тел. Сколько я там находился — не знаю. Но видно, от сильного холода я вновь пришел в себя. Кое-как сполз с кучи и добрался до своего места на нарах. А Медведев говорит: «Что-то ты, дружище, долго «до ветру» ходил. Ты ж воду не пил!» Я сказал, где побывать пришлось. Сосед напоил меня из своей фляжки.

Вдруг заходят двое: старший по чину и его переводчик. Говорят: «Признавайтесь, гады, кто сбежал с кучи мертвецов. Все равно ведь сдохнете — не сегодня, так завтра». Несколько раз прошли мимо меня, но в бараке около половины голых, все одинаковы, попробуй разбери... В общем, обошлось. Все это время я ничего не ел, только пил много воды. Может, из-за голода тиф ко мне не привязался.

Вскоре приходит из столярки мой бригадир Николай Иванович Ивасютин с одним знакомым. Принесли мне обмундирование. Говорят: «Накопилось без тебя работы, собирайся». Переоделся, попрощался с соседом... Немец, который нашу работу принимал, мне часто давал сигареты. Переводчик его слова передал: «Россия непобедима». А я сроду не курил и не пил, курево товарищам отдавал. Значит, немало молилась за мою душу мамочка...

Василий Кузьмич Ладыгин, 352630,
Краснодарский кр., г. Белореченск,
ул. Международная, д. 70, кв. 1

Скипидар против простуды

Хочу поделиться опытом лечения **простуды**. Уже при первых ее признаках делаю вечером для ног горячую ванну с горчицей, пью чай из сухих ягод или листьев малины (можно и варенье). Смазываю подошвы очищенным скипидаром (продается в аптеке), надеваю теплые носки и ложусь спать. Обычно утром уже чувствую себя хорошо. Если нет, то процедуру повторяю до полного выздоровления.

Анфиса Филипповна Шарова, 150034, г. Ярославль, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 35

Помог компресс фронтовику

Мой друг, фронтовик Анатолий Васильев, в последнее время стал жаловаться на **боли в коленях**, а также в **суставах правой кисти**. Боли в основном появлялись к вечеру. Заметил и припухлость на этих местах. При массаже она исчезала, а потом снова появлялась.

В поликлинике на рентгене сделали Толе снимок и выдали заключение: артроз коленных суставов. Порекомендовали уменьшить нагрузки, выписали лекарства и мази. Друг принимал ванны, делал массаж. Состояние улучшилось, но через месяц боли снова вернулись. Тогда Анатолий по совету местных целителей стал применять народный метод.

В литровую стеклянную банку налил кислое молоко (не до краев), оставил место для измельченного ржаного хлеба, граммов на 150. Добавил его, а в середину насыпал ч. л. соды. Закрыл чистой х/б тряпицей и поставил в теплое место около батареи.

Настаивал 6 дней. Процедил через два слоя марли в другую банку. Потом снова брал чистую х/б ткань, складывал в четыре слоя, намачивал ее настоем и прикладывал к больному месту. Сверху — полиэтиленовая пленка, бинт. Завязал и лег отдыхать. Утром он сменил компресс, наложил новый. И так пять суток. Через два дня почувствовал облегчение, а на шестой — боли исчезли. Анатолий стал не то что ходить — ухаживать за своими домашними животными. А ведь они немало хлопот требуют.

Этот метод лечения артроза хорош для сельчан, здесь кислое молоко всегда доступно. А батарею легко можно заменить теплой печкой.

Фадей Фадеевич Платонов, 429911, Чувашия, п. Опытный

Гречку заливаем — изжогу прогоняем

Моя знакомая часто пила пищевую соду, чтобы снять сильную **изжогу**. Ей посоветовали лечиться при помощи гречки. Она взяла 2 ст. л. крупы, перебрала, промыла холодной кипяченой водой, залила чистой и оставила набухать. Утром слила жидкость, а крупу съела. В течение двух недель каждое утро она ела вымоченную гречневую крупу, и изжога отступила.

Л.В. Мельникова, 618255, Пермский кр., г. Губаха-5, а/я 3

Горчица и тут сгодится

Когда кто-нибудь из домашних, да и я сама, простынет, таблетками пичкать не спешу. **От кашля** у меня в запасе всегда есть корни одуванчика. Три чайные ложки корней заливаю половиной стакана кипятка. Нагреваю на водяной бане 5—7 минут и 40 минут настаиваю. Процеживаю, делю на две части по 50 мл для приема утром и вечером. Перед употреблением каждую часть разбавляю теплым молоком до полного стакана. Больной выпивает в один прием маленькими глотками. После приема отвара очень хорошо спится. А сон, как известно, самое лучшее лекарство.

Насморк лечу ингаляциями с горчицей. Чайную ложку заливаю семью ложками крутого кипятка и хорошенько перемешиваю. Затем смачиваю кусочек ватки, и больной подносит то к одной ноздре, то к другой и дышит. Так через каждый час. А для себя — перекладываю горчицу в пузырек и беру на работу. Там как вспомню, так дышу. Прямо из пузырька.

Ф.Ю. Сапегина, г. Вологда

От лишая лечился я

Ох уж этот **опоясывающий лишай**! Какие боли испытываешь — врагу не пожелаешь. Справиться с ними мне помогал яблочный уксус. Его жена сама готовила. А лечила меня так. Болячки покрывала хлопчатобумажной тряпицей и лила на них неразбавленный уксус. Прямо из бутылочки. Минут через пять боль, зуд и жжение проходили. Эти «примочки» делали раз пять-шесть в день. И даже ночью, если я просыпался.

От такого лечения поправился я быстро. Даже врач удивилась. Так что, если у кого этот недуг, советую воспользоваться моим опытом.

А.В. Сторожевой, Волгоградская обл.

Отцовские рецепты

Мой отец воевал. Был механиком-водителем Т-34. Вернулся с войны только в 1951 году (пришлось отслужить еще срочную службу). И тут вдруг стало подводить здоровье. В танке-то от железа внизу холодно, сверху душно, от долгого сидения в неудобной позе затекали ноги и поясница — вот и заработал **ревматизм и радикулит**. Спина и ноги болели, а хождения по врачам результатов не давали. И тогда отца стала лечить бабушка. Первo-наперво заставляла по утрам бегать по холодному росняку до тех пор, пока ноги «гореть» не начинали. Затем, обсушив, обкладывала их и поясницу листьями лопуха и заматывала льняной тканью (обычным домотканым полотенцем). Укладывала отца на жесткую деревянную лавку и укутывала со всех сторон теплыми одеялами. Спустя некоторое время суставы начинало ломить, спину пекло, но постепенно по всему телу разливалась приятное тепло. Несколько таких процедур — и боль утихала.

Отец любил ходить по грибы и ягоды. Оказываясь в лесу, непременно находил муравейник, чтобы полечиться: Разувшись, залезал в муравьиную кучу по колено и терпел, пока «животинки» его кусали. Зимой же покупал в аптеке муравьиный спирт и растирал им ноги. После надевал шерстяные носки. Боль отступала.

Одним из отцовских рецептов в нашей семье пользуются до сих пор, как-то он и меня выручил. Я поскользнулась, упала и **сломала лодыжку**. Отец рассказал мне о рыбацком способе укрепления костей. Со свежей озерной или речной рыбы (окуня, сороги, леща, язя) счищается чешуя, высушивается на противне в горячей печи и перемалывается в порошок. Его-то и добавляют понемногу в пищу больного. Я принимала эту добавку в течение 25 дней, пока гипс не сняли. И сразу стала ногой уверенно ступать, боль в суставе не беспокоила, отека не было.

А чешую, снятую вместе с кожицей, отец всегда использовал для заживления ран, нагноений. Даже во время войны «правил» так своих товарищей, если удавалось рыбы свежей наловить на отдыхе. Непременно помогало.

О.В. Васюкова, г. Северодвинск

От простудных заболеваний человек не застрахован ни зимой, ни летом. И на этот случай население нашей страны выработало свою стратегию борьбы с насморком, кашлем, ангиной... Совершенно невероятную мысль высказывает гомеопат московской клиники Марина Юрьевна Снежинская: простудные заболевания типа ОРЗ, оказывается, полезны человеку. И не нужно сразу мчаться в аптеку за лекарствами. По мнению доктора, есть другие способы преодоления болезни.

ОРЗ — за и против

А стоило бы подумать, почему организм большинства людей не желает сразу сражаться с инфекцией. Итак, почему? Да просто потому, что иначе расставляет приоритеты.

Для него, конечно, болезнетворные микробы и вирусы не являются приятным подарком, если он в достаточно хорошем

«Отключить» иммунитет

Большинство населения цивилизованных стран, включая Россию, сегодня ведут образ жизни, далекий от того, какой был изначально уготован человеку природой. Люди едят «неправильную» пищу, да и ту часто второпях, плохо пережевывая... Хроническая усталость — еще один бич современной цивилизации. Но вместо отдыха человек подхлестывает себя чаем, кофе или женьшенем. Люди не только не высыпаются, но и почему-то считают это нормальным явлением. Жители городов, как правило, постоянно дышат смогом, испытывают недостаток движения. Организм большинства сильно зашлакован. И вот тут-то и кроется корень проблем. Далеко не всегда организм способен быстро очищать себя от шлаков, из которых наиболее вредный — амилоид (комплекс белков с углеводами). Эпизодическое накопление этого вещества не опасно, но в случае длительного его пребывания в межклеточных пространствах органов, если организм утомлен, неизбежно вызывает хронические заболевания, сопровождающиеся амилоидозом (белково-углеводная дистрофия), вплоть до дегенерации и некроза. Органы и ткани бывают буквально нафаршированы обломками погибших клеток и белковой массой... И это — главная беда организма: клетки больше не могут так же успешно общаться друг с другом. Сначала на этой почве часто возникают функциональные (неорганические) заболевания (например, дискинезия желчного пузыря, желудочные или головные спастические боли, судороги) в тех органах и системах, которые заведомо слабее у данного конкретного человека — наследственно и конституционно или после какой-либо травмы.

Но именно тогда, когда человек устал и переохладился или переживает сильный стресс и нехватку витаминов, он «простывает» — то есть на него нападают микробы и вирусы. И тут — вроде бы вопреки всякой логике — резко снижается выработка интерферона, который способны производить многие клетки организма. То есть организм сам «отключает иммунитет», когда ему это надо. А мы стремимся ему помочь в борьбе с инфекцией, вводя антибиотики против бактерий, интерферон (и другие иммуностимуляторы) против вирусов.

состоянии. Но в этом случае синтез интерферона сразу повышается и человек выздоравливает, не успев заболеть.

Но при нездоровом образе жизни «система канализации» в нашем теле становится недостаточной, то есть темпы саморастворения и выведения шлаков крайне замедлены, и «правильный» организм в такой ситуации время от времени «отключает иммунитет». А активизирующиеся микроорганизмы, питаясь этим «мусором» (шлаками), быстро превращают его в жидкие отходы, легко удаляемые током лимфы и крови. Организму в принципе все равно, какой вид микроорганизмов сделает эту работу: **ему полегчает и от гриппа, и даже от пневмококка, если только вы полностью откажетесь от пищи на несколько дней (до стихания острых проявлений болезни). Употреблять в это время нужно только воду, витамины и гомеопатические препараты**, помогающие быстрее очистить организм. Кстати, неспроста во время ОРЗ и некоторых других болезней организм временно «выключает» не толь-

Внезапная

Еще недавно сотрудничавший с нашей редакцией человек внезапно умер. Лег спать в добром здравии, без каких бы то ни было жалоб на плохое самочувствие, а утром родные обнаружили, что уж холодный. Врачи объяснили жене: синдром внезапной смерти, такое случается — и с детьми, и со взрослыми. Но она все же не могла понять, как произошла трагедия? Журнал «Спортивная жизнь России» дал обстоятельную корреспонденцию, касающуюся таких случаев.

Проклятие рода Эшемов

...В течение 150 лет знатный английский род графов Эшемов вымирал. Жизнь мальчиков в возрасте 3—5 месяцев вдруг обрывалась. Правда, некоторым удавалось этой участи избежать, но они умирали, едва достигнув зрелого возраста. И никто из известнейших врачей не мог определить, в чем дело. С рассветом, при крике первых петухов, отпрыск вскакивал с кровати и падал замертво. А порой та же беда случалась во время купания в реке. Доктора, наблюдавшие представителей графского рода в течение многих лет, не могли даже выявить симптомы заболевания. В округе считалось, что это просто кара за грехи основателя рода Эрика Эшема. Он в свое время снискал дурную славу черной магией и сатанинскими оргиями.

Старые опытные доктора Англии стали ставить привычный диагноз — эпилепсия. Ее считали тогда следствием одержимости человека злым духом. Лечить пытались заговорами, постом, молитвами. Конечно же, безуспешно.

Круче подъем — выше риск

Нынешние медики видят одну, если не главную, причину феномена внезапной смерти детей и взрослых — дефицит в организме магния. Ведь основная роль его в организме — защита нервной и сердечно-сосудистой систем от разрушительного действия стрессов. Кто в группе риска? Прежде всего мужчины, стремительно поднимающиеся по служебной лестнице. Причем чем круче подъем, чем выше ответственность — тем меньше магния в его организме и тем сильнее угроза жизни. И по-прежнему в группе риска дети. Чем серьезнее ребенок относится к учебе, чем больше у него нагрузка, тем опаснее. Если вы заметили резкие перепады настроения у вашего ребенка, бессонницу, потерю аппетита, нужно изменить рацион питания, добавить больше овощей, зелени, включить в меню фасоль, гречневую и овсяную крупы, горох, продукты моря, шоколад.

У взрослых признаки дефицита магния несколько иные. Они ощущают хроническую усталость, колебания артериального давления, периодические боли в области сердца. Недостаток этого микроэлемента ведет к нарушению углеводного обмена, при дополнительных обследованиях

ко иммунитет, но и аппетит.

Попытки повышать иммунитет интерфероном — от непонимания истинной роли бактерий и вирусов в нашем организме, которые в небольших количествах всегда присутствуют, можно сказать, ждут своего часа (своеобразные «санитары» организма).

Друг человека

Очищение через выделения

Хотя, если разобраться, кроме ОРЗ у организма есть и другие пути очищения от шлаков — это естественные выделения. Например, менструации у женщин. Вспомните про пресловутый «предменструальный синдром» (включающий раздражительность и слабость, различные боли). Ведь, как правило, все эти симптомы сами собой проходят в первый же день выделения крови (вместе с токсинами). То есть если этот синдром беспокоит женщину, значит это ей первый звоночек от зашлакованного организма. Если эти звоночки хозяин тела игнорирует, возникают уже патологические выделения, например, опять у женщин, различные бели (гнойные или творожистые), внеменструальные маточные кровотечения.

Может беспокоить экзема или чрезмерная потливость (из-за чрезмерного выхода токсинов через кожу). Кстати, очищающий эффект бани (русской или нет — не важно) основан именно на этом.

Это может быть и кровотечение из носа, и хронический насморк.

Если же просто приглушать выделения (и естественные, и патологические) приемом разной химии (например, антибиотиками или противовоспалительными средствами), организм сначала ищет другие пути очищения. Но если все возможные пути самоочищения были неоднократно искусственно перекрыты, то под действием токсинов постепенно возникают уже более серьезные заболевания — то есть заболевания с окончанием на «оз» (склероз, артроз, амилоидоз и так далее) и опухоли.

Выход из тупика

Так что теперь вы понимаете правоту такого на первый взгляд странного названия этой статьи. Ведь ОРЗ действительно во благо, а не во вред уже зашлакованному организму. А тем, кто не хочет болеть не только ОРЗ, но и вообще ничем, можно посоветовать постоянно вести здоровый образ жизни, как это ни банально звучит. **Питаться в основном свежими сырыми овощными салатами и фруктами, орехами и семечками (не жареными), кисломолочными продуктами и яйцами, а также кашами (вместо хлеба).**

Не перегружаться работой, даже приносящей моральное удовлетворение. Раз в месяц (или чаще) **устраивать разгрузочный день на воде. Делать зарядку или танцевать под приятную музыку, гулять хотя бы по часу в день на улице** (желательно не по загазованной магистрали). Слышали такое выражение — «мышечная радость»? В движении человек избавляется от нервного напряжения и забывает о неприятностях, потому что в организме активируется синтез гормонов удовольствия — эндорфинов. Заведите привычку смеяться хотя бы по 10 минут в день. Вас окружают мрачные люди? Тогда вспомните про юмористические газеты и телевизор (из множества телепрограмм выбрать по своему вкусу комедийный сериал — не проблема). Для хорошего настроения можете попробовать **просто улыбаться**, даже пусть немного искусственно. И часа не пройдет, как настроение поднимется, а улыбка станет естественной. Кстати, это хороший тест на наличие или отсутствие у вас депрессии (болезни, которую уже надо лечить).

Эльвира Викторова

остановка сердца

часто обнаруживаются признаки сахарного диабета. Но это еще не страшно на этой стадии. Медицина располагает широкими возможностями — от трав и пищи, богатой магнием, до его препаратов.

Оказывается, и вода тут играет не последнюю роль. В жесткой (кислой) — больше ионов магния, а вот в мягкой, щелочной, его почти нет. Компенсировать недостаток помогают кроме названного выше рыба (главным образом — красная), хлеб с отрубями, соя, орехи, халва. Но вот богатые кальцием сыр, творог снижают усваиваемость магния. Равно как и более 2—3 чашек кофе в день, мочегонные препараты, частое употребление алкоголя.

Раскрытая тайна

Лишь с появлением электрокардиограммы тайна внезапной остановки сердца была раскрыта и получила название синдром удлиненного интервала зубцов кардиограммы». Выяснилось, что удлинение интервала сердечных сокращений чаще всего оказывается врожденным и страдают этим, как правило, мальчики. Но бывает и приобретенная патология, вызванная особенностями обмена веществ, приемом некоторых препаратов, другими причинами. И чтобы уменьшить риск внезапной остановки сердца при повышенных нагрузках, надо всего-то сделать электрокардиограмму и проконсультироваться с врачом-кардиологом.

Если приступ случился со взрослым, скорее освободите его грудь от стесняющей одежды и ребром ладони нанесите резкий удар в область сердца. Это может запустить его при остановке. Сердцебиение не восстановилось — тогда уложите больного на пол спиной, наложите свои ладонь на ладонь на нижнюю треть грудины и ритмично (раз в две-три секунды) делайте резкие толчки. Конечно, кто-то из домочадцев непременно должен вызывать «скорую помощь». Но на реанимационные действия у вас всего 1—2 минуты. Если беда случилась с малышом, немедленно поднимите его вертикально, немного встряхните, поднесите к форточке, прижмите к себе. Дыхание не восстановилось — стимулируйте область сердца (так, как это делают взрослым).

Внимание!

Немедленно обращайтесь к врачу, если заметили у ребенка синеву губ, внезапную бледность, вялость, потерю аппетита. Это может свидетельствовать об ослаблении сердечной мышцы. Будьте особо внимательны к детям, чей вес при рождении был менее 2,5 кг; к родившимся спустя 12—18 месяцев после появления на свет предыдущего ребенка. В группе риска и проживающие в стесненных условиях, когда на человека приходится менее 3 квадратных метров. Нехватка воздуха, нервные перегрузки также могут спровоцировать беду.

Подготовила И.В. Крылова

«Алло!

На вопросы читателей, заданные по телефону, отвечает врач-аллерголог к. м. н. Татьяна Николаевна Носова.

— Алло! Я Мария Ивановна из Челябинской области. У дочки дважды находили лямблии. Есть ли они нынче, не знаем — анализы не сдавала. А еще в течение 2 лет беспокоят высыпания на коже, без шелушений. Дерматологи поставили диагноз «псориаз». Правда, окончательно он не подтвердился. После лечения кожа стала чище: высыпания только в области голеней. Можно ли в таком случае говорить о псориазе?

— Мария Ивановна! Думаю, ваша дочь страдает иным недугом. Лямблиоз, как любая инфекция, вполне способен вызвать кожные высыпания. Я бы посоветовала провести контрольное исследование желчи и кала на наличие паразитов. Здоровья вам и дочке!

* * *

— Мне 26 лет, с детства страдаю бронхиальной астмой средней степени тяжести. Мы с мужем очень хотим ребенка. Но я сомневаюсь, что смогу выходить беременность. А еще опасаюсь, что малыш тоже родится аллергиком.

— Успокойтесь, пожалуйста! Бронхиальная астма — не противопоказание для вынашивания ребенка. Обычно течение заболевания в этот период не ухудшается. Но для нормального развития плода надо научиться контролировать недуг, то есть принимать необходимые лекарственные препараты. Как правило, они не противопоказаны во время беременности. Только не занимайтесь самолечением! Риск рождения нездорового малыша действительно существует. По статистике, так бывает в 1 случае из 10.

* * *

— Алло! Редакция? Мой сын (ему 1 год и 2 месяца) после лечения препаратами железа не переносит практически все пищевые продукты. Кожа краснеет, зудит, мокнет. В носу постоянно слизь. Доктора говорят, что у ребенка дисбактериоз, но обследования не назначают. Принимаем только супрастин (он нам помогает).

— Вы правы, необходимо обследоваться и сделать анализ кала на дисбактериоз. Кроме того, если в доме есть животные, удалите их, ограничьте контакт ребенка с пылью (замените подушки на гипоаллергенные и ежедневно проводите влажную уборку детской). Обратитесь к детскому аллергологу, чтобы врач назначила ребенку строгую диету. В некоторых случаях супрастин неблагоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, попросите доктора порекомендовать более современные препараты. Некоторые из них разрешены к применению у детей после года (кларитин, эриус).

* * *

— Звоню из Белгородской области, Ирина Александровна. Дочке 13 лет. Года два подряд зимой у нее закладывает нос. Беспокоят чихание и чешутся веки. Недавно заметила, что при контакте с пылью состояние девочки ухудшается. Что с ней?

— Ирина Александровна, вероятнее всего, ваш ребенок страдает аллергическим ринитом. Проконсультируйтесь с оториноларингологом. Но точно установит причину заболевания и выпишет эффективное лечение только аллерголог. Если противопоказаний нет, порекомендует аллерговакцинацию или специфическую иммунотерапию. Бывает, подобные методы пациенту не подходят. Тогда врач порекомендует противоаллергические препараты — назальные спреи, глазные капли, антигистаминные таблетки — в зависимости от того, насколько серьезно больна дочка. Я лично могу посоветовать промывать нос негазированной минеральной водой (слабоминерализованной). А дома делайте влажные уборки, чтобы пыль не скапливалась.

* * *

— Доброго дня! Я Вера Ивановна из Свердловска. После лечения противовоспалительной мазью (диклофенак) появился кожный зуд, сыпь. Может, это реакция на препараты, которые приходится принимать в больших количествах (у меня холецистит)?

— Вера Ивановна, обговорите ситуацию с дерматологом. Я же могу порекомендовать гормональный крем «Целестодерм» или «Локоид». Если нет воспаления, натирайте препаратом больное место. А в дальнейшем, чтобы избежать аллергии, остерегайтесь лечиться любыми противовоспалительными лекарствами, в таблетках тоже. Состояние печени очень влияет на переносимость медикаментов. Поэтому если доктора разрешат,

ВАМ НАЗНАЧИЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

УЗИ брюшной

Что это такое

Ультразвуковое исследование (УЗИ) — один из методов, применяемых для получения изображения внутренних органов. Тело человека «просвечивается» ультразвуковыми волнами, которые менее опасны по сравнению с рентгеновскими лучами. Получение изображения с помощью ультразвука основано на отражении ультразвуковых волн от границ раздела различных по плотности сред, например границ органов человеческого организма. К телу в определенных местах прикладывается (или вводится внутрь полых органов) специальный датчик, содержащий в себе источник и приемник ультразвуковых волн. Для улучшения проведения волн на него наносится небольшое количество специального геля. Данные обрабатываются специальным компьютером, и на экране прибора врач может наблюдать изображение исследуемого органа. Для большинства ультразвуковых исследований специальной подготовки не требуется.

Особенности отражения ультразвуковых волн не позволяют видеть изображения органов, содержащих воздух или газ (например, легкие или кишечник), но с успехом могут применяться для анализа структуры «плотных» органов (печени, почек, селезенки, сердца, щитовидной железы, молочных желез, предстательной железы — простаты, матки и яичников, суставов и многих других). При этом можно увидеть контуры органа, его внутреннюю структуру, а также наличие или отсутствие в нем каких-либо инородных образований, например камней в желчном пузыре.

Из всех исследований, используемых для получения изображения внутренних органов, УЗИ является самым безопасным и одним из наиболее чувствительных методов.

Готовимся к процедуре

Наличие большого количества газа в желудке и кишечнике, а также процесс переваривания пищи препятствуют нормальному прохождению ультразвуковых волн в брюшной полости. Поэтому для достижения наилучшей ультразвуковой «видимости» **нужно соблюдать следующие рекомендации.**

✱За двое суток до исследования рекомендуется исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (овощи, содержащие большое количество трудноперевариваемой растительной клетчатки — капуста, горох, фасоль; молоко; продукты с высоким содержанием углеводов — пирожные, торты и т.д.). Если страдаете метеоризмом, накануне ве-

принимайте желчегонные средства, гепатопротекторы, делайте желчегонные тюбажи. В любом случае, будут очень полезны современные энтеросорбенты: лактофильтрум, фильтрум-СТИ, энтеросгель. А еще попросите направление на дуоденальное зондирование.

Редакция? »

* * *

— У моей дочери с детства бронхиальная астма. Сейчас ей 20 лет, заболевание дает о себе знать только тогда, когда она приезжает на родину, в Кострому. В чем тут дело? За 2 недели до поездки принимает лекарство, чтобы избежать осложнений, но все равно задыхается. В детстве проводили аллергообследование. Оказалось, дочь реагирует на клеща домашней пыли, шерсть овцы и немного на шерсть кошки. Кстати, у нас дома живет кот.

— По-моему, здесь все понятно. У девушки аллергия на это животное. Причем симптомы достаточно выраженные, потому что даже сильный антигистаминный препарат «Эриус» не блокирует реакцию. За 2 недели до поездки домой вашей дочери надо начать использовать профилактический противоастматический ингалятор и назальный спрей. Рецепт же выпишет терапевт-пульмонолог или аллерголог.

* * *

— Зимой у меня отекает лицо, руки, тело зудит. В тепле все проходит. Делали уколы супрастина, хлористого кальция, но аллергия на холод сохраняется. Что делать?

— Это холодовая крапивница. Недуг часто сочетается с заболеваниями печени и некоторыми инфекционными болезнями. Пройдите обследование у терапевта. Посетите аллерголога. Доктор порекомендует курс аутосеротерапии перед наступлением зимнего сезона. Если это невозможно, придется защищать открытые участки тела и в течение зимы принимать противоаллергические препараты (лучше 2-го поколения). Раз в полгода полезно пройти курс энтеросорбции. Для этого хороши лактофильтрум, энтеросгель, фильтрум-СТИ.

* * *

— Меня зовут Алевтина Анатольевна. Вот уже два года не могу справиться с заложенностью в носу. Чихаю дома по утрам, на работе тоже.

— Алевтина Анатольевна, уточните причины заболевания. Для этого обратитесь к оториноларингологу и аллергологу. Вероятно, у вас аллергия на домашнюю и библиотечную пыль. Ограничьте контакт с ней: подушка, одеяло должны быть синтетическими, стирайте их раз в 2 месяца. Пылесос только с водным фильтром. Пользу принесет очиститель воздуха. На работе ограничьте контакт со старыми бумагами. Медикаментозное же лечение назначит врач после осмотра и обследования.

* * *

— Я Ольга из Архангельска. С большим трудом подбираю себе косметику. После использования кожа краснеет, зудит, шелушится. Порекомендуйте, пожалуйста, гипоаллергенную косметику.

— Ольга, на сегодняшний день таковой считается продукция линий Rock, Mini Risk, Clinique. Здоровья вам!

* * *

— Недавно закончила медицинское училище. Хочу работать операционной медсестрой. Но заметила, что при ношении одноразовых латексных перчаток возникает зуд, покраснение кожи кистей. Как быть?

— Аллергией на латекс страдает 3% населения Европы, и большая часть среди них — медицинские работники. Вполне вероятно, что кожные высыпания вызывает не сам латекс, а другие химические вещества, вулканизаторы. Возможно, перчатки от другого производителя не будут вредить вашему здоровью. Есть еще предложение: замените их на перчатки из поливинилхлорида. А профессию разумней выбрать ту, что не связана с контактом с химическими веществами и лекарствами.

* * *

— Страдаю бронхиальной астмой средней степени тяжести. Слышала, будто ингаляции лекарств через небулайзер (ультразвуковой ингалятор) лечат этот недуг. Стоит ли его покупать?

— В вашем случае не стоит. Таким способом от астмы не избавиться. Небулайзер применяется только для купирования приступа удушья и лечения обострения, если не помогают препараты, назначенные доктором. Постоянно пользуются небулайзером только пациенты, страдающие тяжелой формой бронхиальной астмы.

Подготовила Марина Попырина

ВАМ НАЗНАЧИЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ПОЛОСТИ

чером примите активированный уголь или другой энтеросорбент. Необходимое количество этих средств стоит обсудить с врачом или медсестрой.

*В назначенный день вы не должны есть и пить в течение 4—6 часов перед исследованием (если УЗИ проводится в первой половине дня, его желательно выполнять натощак). В случае, если нужно принимать какие-либо лекарственные препараты, посоветуйтесь с лечащим врачом для решения вопроса о возможности более позднего их приема.

Как она будет выполняться

Вам предложат раздеться до пояса и лечь на кушетку. На кожу живота нанесут небольшое количество геля, способствующего прохождению ультразвука. После этого врач с помощью специального датчика «осмотрит» органы брюшной полости, при этом вы можете ощущать давление и, редко, легкую вибрацию в области расположения датчика.

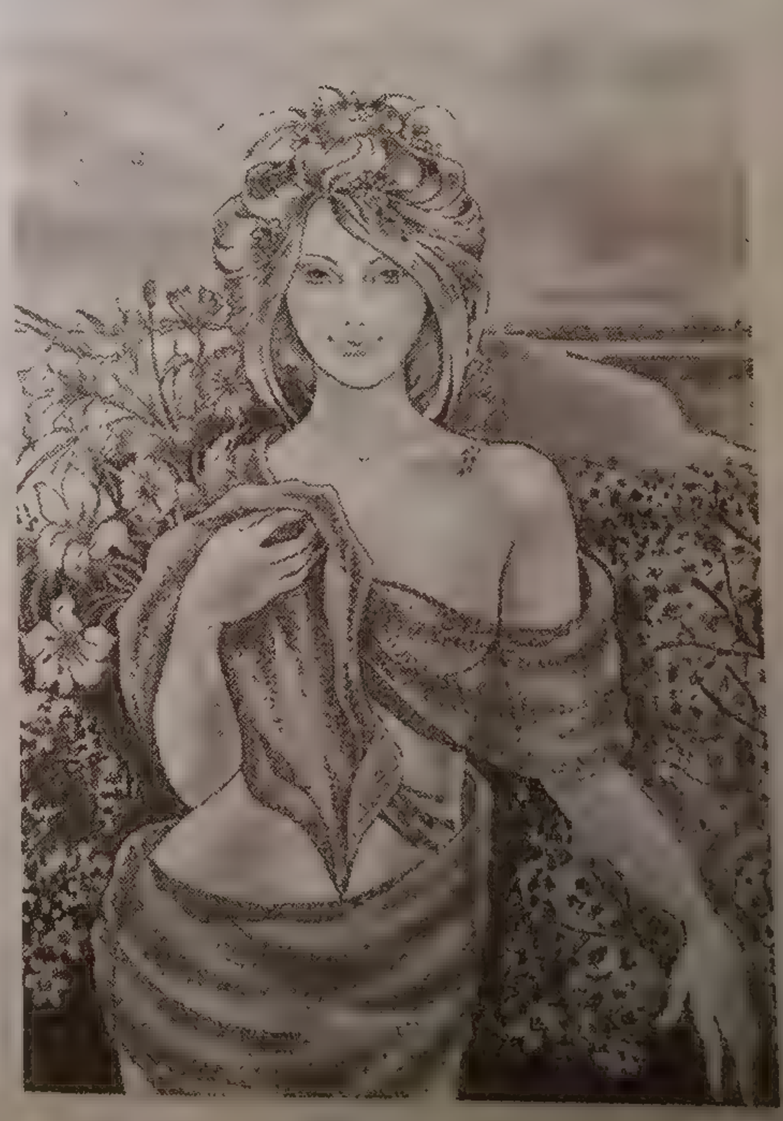
Ультразвуковые волны не опасны для организма человека, поэтому продолжительность исследования не окажет на вас вредного влияния. Обычно УЗИ органов брюшной полости продолжается от 5 до 20 минут.

После окончания исследования остатки геля сотрите салфеткой или полотенцем.

Узнаем результаты

Результаты ультразвукового исследования органов брюшной полости следует обсудить с лечащим врачом. Протокол исследования, как правило, бывает готов в течение часа.

http://medicus.ru



Шесть правил

Традиционная японская медицина веками придерживалась холестического (hole — «целый») подхода к лечению. При таком подходе усилия направлены не столько на борьбу с болезнью, сколько на укрепление защитных сил организма. После атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки многие «хибакуси» (жертвы взрыва) сумели полностью или частично восстановить здоровье с помощью нелекарственных методов лечения. Например, такого экзотического (на взгляд европейца), как употребление в пищу икры морских ежей. В арсенале японских целителей есть и простые правила поддержания здоровья, которые принесут пользу всем в качестве профилактических средств.

Спите на жесткой и ровной постели

Спать надо исключительно на жесткой постели, избегая неровностей и складок. Одеяло должно быть легким, тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Когда мы лежим на ровной поверхности, вес тела распределяется равномерно по всему скелету, и мышцы, освободившись от напряжения, отдыхают. Выравнивается положение позвоночника, который в течение дня испытывал нагрузки при работе сидя или стоя. Корректировка позвоночника особенно важна для тех, у кого из-за неправильного положения позвонков сдавливаются нервы и кровеносные сосуды, выходящие между позвонками.

Жесткая ровная постель активизирует работу кожных венозных сосудов, тем самым улучшая кровоснабжение кожи.

Подушка тоже должна быть жесткой и обязательно небольшой, причем класть ее надо в основном под шею. В качестве смягчающей прокладки в первое время можно использовать полотенце. Проявив некоторое упорство, вы оцените преимущества жесткой подушки. С ее помощью исправляется положение шейных позвонков, в результате чего проходят головные боли, она полезна при болезнях уха, горла, носа и глаз.

Делайте «золотую рыбку»

Чтобы правильно выполнить это упражнение, вспомните, как передвигается маленькая рыбка в воде, как легко она извивается, постоянно меняя положение тела.

Лягте на ровную постель лицом вверх, потяните на себя пальцы ног, положите обе руки под шею, скрестив пальцы. В этом положении извивайтесь всем телом, подобно рыбке, в течение 1—2 минут. Выполняйте «золотую рыбку» каждый день утром и вечером.

Благодаря этому упражнению исправляются искривления позвоночника, устраняются сдавления межпозвоночных нервов, нормализуется кровообращение, улучшается перистальтика кишечника.

Тренируйте сосуды

Лягте на спину, положив под шею жесткую подушку или валик, вытяните руки и ноги вверх перпендикулярно туловищу и в течение 1—2 минут очень легко потрясите ими. Это улучшает капиллярное кровообращение во всем организме, способствует лучшему оттоку лимфы.

Соедините подушечки пальцев обеих рук и надавливайте ими друг на друга. Повторите несколько раз. Затем, не разъединяя кончиков пальцев, двигайте руками вверх-вниз. Потом соедините ладони перед грудью и поднимите ноги, согнув их в коленях. Сомкнув стопы, не менее 10 раз выпрямляйте и сгибайте ноги, одновременно перемещая вверх-вниз сомкнутые ладони. Отдохните лежа 1—2 минуты.

Выполняйте ежедневно утром и вечером.

Это упражнение способствует улучшению координации движений, функций мышц и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

Укрепляйте мышцы шеи и живота

Подготовка (выполняется сидя на стуле).

Поднимайте и опускайте плечи (10 раз).

Поворачивайте голову влево-вправо (по 10 раз).

Наклоняйте голову вперед-назад (по 10 раз в каждую сторону).

Наклоняйте голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз).

Вытяните руки вперед и поворачивайте голову вправо, затем влево (по 1 разу).

Согните руки в локтях перед грудью,

Чистим кровь

В болгарской народной медицине при вирусных заболеваниях крови, таких, как **мононуклеоз инфекционный**, применяют настои трав. Заболевание это характеризуется увеличением лимфатических узлов и селезенки. Врачи обычно не назначают никаких лекарств, так как за несколько дней основные симптомы болезни исчезают. Однако, думаю, стоит прислушаться к мнению знахарей и полечиться одним из народных средств.

✽**Корневища осоки мохнатой** (песчаной) в виде настоя. Две ст. л. корневищ залейте полулитром кипятка. Оставьте на три часа настаиваться. Процедите. Пейте по полстакана 3—5 раз в день за полчаса до еды.

✽**Настой корневищ пырея ползучего:** две ст. л. на пол-литра кипятка. Ночь настаивайте. Употребляйте в такой же дозировке, как и настой осоки. Кроме всего прочего этот настой восстанавливает в организме обмен веществ.

✽**Отвар листьев толокнянки:** ст. л. на три стакана кипяченой воды. Нагревайте на водяной бане до тех пор, пока треть жидкости не испарится. Процедите. Пейте по две трети стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

✽Приготовьте сбор из равного количества травы фиалки трехцветной и чистотела. Затем две ст. л. его залейте двумя стаканами кипятка и дайте два часа настояться. Процедите. Пейте по полстакана 3—4 раза в день перед едой.

И настои, и отвар необходимо употреблять в теплом виде. Разрешается добавлять в них мед по вкусу.

Р.А. Данилова, г. Волжский

При бронхите

Все знают, что трава очанка хороша для лечения заболеваний глаз. А между тем, в русской народной медицине ее принимают внутрь **при бронхите, сопровождающемся кашлем с вязкой мокротой.**

Сорок-пятьдесят граммов (отмерить нужное количество травы удобно с помощью мерного стаканчика) сухой травы залейте литром кипятка и дайте час настояться. Принимайте по стакану теплого настоя 3—5 раз в день, лучше перед едой.

Можно принимать порошок из травы по половине чайной ложки, запивая теплым молоком, три раза в день.

Н.Д. Жданова, Архангельская обл.

резко отведите локти как можно дальше назад, одновременно поднимая подбородок.

Основная часть

Расслабьтесь в «позе кучера» (сидя, руки на коленях, ноги на ширине плеч), затем выпрямитесь, сохраняя равновесие на копчике. Раскачивайтесь влево-вправо, одновременно напрягая мышцы левой и правой частей живота в такт движениям. Во время упражнения произносите про себя формулу самовнушения: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Такое самовнушение замещает отрицательные установки положительными, а все упражнение в целом благотворно влияет и на физическое состояние, и на психику. Делать его надо утром и вечером ежедневно.

Упражнение способствует координации функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, стимулирует умственную деятельность.

Здоровья

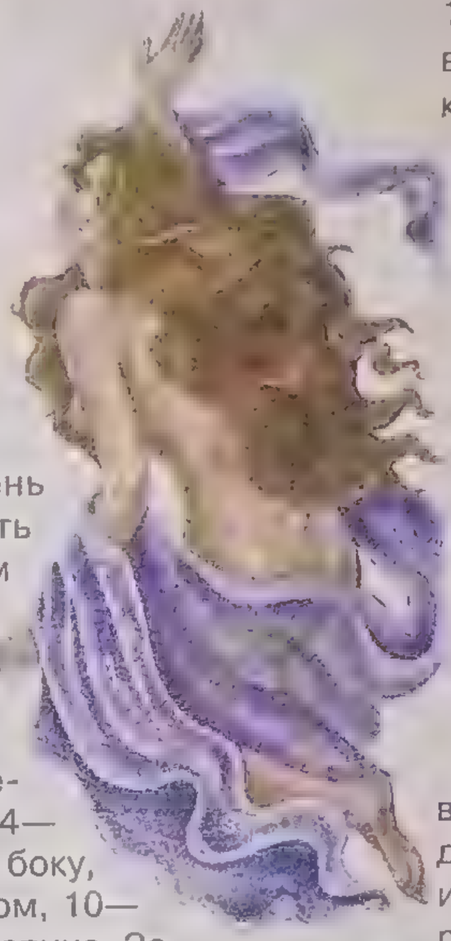
Воздушные ванны

Воздушные ванны активизируют кожное дыхание и выделительную функцию кожи. Из организма лучше удаляются шлаки, кожа успешнее поглощает кислород. При регулярном приеме таких ванн укрепляются защитные силы организма, что помогает ему сопротивляться инфекционным заболеваниям, в том числе простудным.

Ванны принимаются в обнаженном виде. Их следует чередовать с согреванием тела. Одежда для согревания должна быть достаточно теплой.

Процедуры выполняются по определенной схеме.

В 1—4-й дни воздушные ванны принимают соответственно по 20, 30, 40, 50 секунд и заканчивают согреванием в одежде в течение одной минуты. В 5—7-й дни сеансы длятся 60, 70, 80 секунд соответственно, а согревание — полторы минуты. В 8—10-й дни 90, 100, 110 секунд соответственно, а согревание удлиняется до двух минут. После 11-го сеанса (120 секунд) следует спокойно полежать некоторое время одетым. Время согревания в одежде можно продлевать, но время приема воздушных ванн нужно соблюдать строго.



В первый день проводится шесть сеансов, потом каждый день прибавляется по одному.

Первые 3 сеанса следует лежать на спине, 4—6-й — на правом боку, 7—9-й — на левом, 10—11-й — снова на спине. Затекшие части тела надо растирать, можно делать упражнения («золотую рыбку», для спины и живота, для капилляров). Во время согревания надо спокойно отдыхать, не двигаясь.

Рекомендуемое время проведения процедур — до восхода и после захода солнца. Если пациент болен или ослаблен, нужно начинать сеансы с полудня. Проводить следует за час до еды или через 30—40 минут после нее.

Водные процедуры

Горячая ванна, вызывающая потение, может спровоцировать потерю организмом влаги, солей и витамина С. Чередование холодной и горячей ванн поддерживает организм в нормальном состоянии. Длительность таких ванн зависит от состояния здоровья, но не должна быть меньше минуты. Наилучший эффект достигается, если температура горячей воды составляет 40—41 градус, а холодной — 14—15 градусов. Начинать процедуры всегда следует с горячей ванны, а заканчивать холодной. Менее 5 циклов проводить неэффективно. Обычно рекомендуется 11 циклов.

В Японии для таких ванн используют бочки, наполненные горячей и холодной водой. В наших условиях чередовать горячие и холодные ванны могут далеко не все. Описанные процедуры можно заменить обливанием тела холодной и горячей водой под душем. Начинать надо с ног и постепенно поднимать струю воды вверх. Можно обливать тело и из ведра: сначала голени, затем колени, потом живот и плечи.

Контрастные ванны помогают при невралгии, ревматизме, головных болях, диабете, гипертонии, болезнях сердца и почек, анемии, нарушениях кровообращения, при усталости.

Пожилым людям, перед тем как приступить к контрастным процедурам, следует проконсультироваться с врачом.

Народные целители Японии считают контрастные ванны прекрасным средством омоложения и утверждают, что люди, регулярно принимающие их, выглядят моложе своего возраста и чувствуют себя молодыми.

Антон Васильев,
«60 лет — не возраст»

Сыворотка от панкреатита

Очень долго мучилась от сезонного обострения **хронического панкреатита**. Однажды в целительской книге обнаружила совет по лечению моей хвори. Воспользовалась им и ни разу не пожалела. В период обострения болезни я пью по полстакана молочной сыворотки перед каждым приемом пищи. И на здоровье не жалуюсь.

Ю. Тимкина, Краснодарский кр.

Буряты зря не скажут

Хорошим средством **при лямблиозном холецистите** и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта у бурятских целителей считается соссюрея (горькуша). В ее надземной части обнаружены алкалоиды, органические кислоты, витамины, соли кальция, магния, железа, алюминия, кобальта, меди, цинка. Огромные заросли этой травы можно встретить на Урале, в Восточной Сибири, в республиках Средней Азии.

Готовят из горькуши настои: столовая ложка сухой травы на стакан кипятка. Ставят на водяную баню на 15 минут. Затем еще 45 минут настаивают. Процеживают и пьют по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды. Настой можно применять и наружно в виде примочек при ушибах, ранах и язвах. Только для этих целей он должен быть более насыщенный: две столовые ложки на стакан кипятка.

М.И. Цветкова, травница

Желтуху гонит прочь

При болезни Жильбера в периоды усиления желтухи кроме диеты и витаминотерапии необходимо пить и желчегонные средства. Народные целители советуют при этом заболевании употреблять сбор из травы льнянки и цветков бессмертника (по 15 г), рыльцев кукурузы (10 г). Две столовые ложки смеси залейте полулитром кипятка и дайте два часа настояться при комнатной температуре. Процедите. Пейте теплым, по полстакана 2—4 раза в день за 30—40 минут до еды.

Е.И. Фролова, г. Воронеж

26 июня — Международный день борьбы с наркоманией

Ирину, подругу мою, с одной стороны, было жалко: узнать, что единственная дочка, которую заботливо растила почти 20 лет, стала наркоманкой! С другой — ее позиция меня возмущала: распустить ребенка до такой степени, что тот творит, что взбредет в голову, ни с кем и ни с чем не считаясь.

Если сосед — наркоман

— До тех пор, пока ты молча будешь плакать, глядя, как твоя Света опускается все ниже, ворует из дома вещи, пропадает невесть где, таскает в квартиру приятелей сомнительного пошиба, она так и будет жить, — пыталась я втолковать Ирине. — Неужели не можешь взять ее в ежовые рукавицы?!

— Она сама кого хочешь в них возьмет, — всхлипывала Ирина. — Ты не понимаешь, что такое наркоман! Для него нет ничего святого — ни мать, ни отец уже не существуют, только очередная доза. Ради нее на все готовы. Что я могу?

К концу вечера мы решили: Ирина пока живет у меня, а я переселяюсь к ней и пытаюсь вразумить Свету. Может, с чужим человеком она будет вести себя осмотрительнее? На следующий день я обосновалась в Ириной комнате. К вечеру появилась Света: глаза ненормальные, рот кривится в издевательской полуусмешке. Сердце сжалось от этого печального зрелища.

— Ну что, подруга, — попыталась я завязать беседу, — придется нам с тобой некоторое время пожить вместе. Матери надо передохнуть от житейских бурь. Временно буду твоей соседкой. Как ты на это смотришь?

— По фигу мне... — равнодушно ответила Света и заперлась в своей комнате.

Выдержала я соседской жизни ровно 8 дней, после чего капитулировала. Все было бесполезно: на уговоры Света просто плевала, а завязанные веревки в состоянии ломки и страстной потребности в дозе срывала одной левой. Замок на двери своей комнаты на пятый день наших баталий просто-напросто вышибла.

Света приходила домой за полночь с приятелями. Заперевшись в комнате, они включали на полную громкость какую-то невообразимую музыку. Иногда им сидеть надоедало и по дому бродили дикого вида и разной степени одетости люди. Одних устраивало просто хаотическое передвижение по квартире, другие норовили поведать о своем состоянии и поделиться впечатлениями от происходившего. Увы, я оказалась совершенно не способна видеть восхищавшие их глюки. Они не буянили и в принципе можно было запереться и лечь спать, но... кто может гарантировать, что они не возомнят тебя, к примеру, врагом всего рода человеческого и не обойдутся с тобой соответствующим образом?

Под утро мне удавалось забыться тревожным сном. Но тут из океана кайфа выныривали они и начинали поиски того, что можно сегодня продать. Иногда удавалось вытолкать их на лестницу с пустыми руками, но чаще они все-таки прихватывали какую-нибудь мелочь типа будильника или чайника. Квартира пустела на глазах.

От постоянного недосыпа и нервного напряжения у меня начала болеть голова, сердце, сбившись с ритма, не хотело успокаиваться, а стоило выйти из квартиры, как вся компания появлялась на лестничной площадке в надежде в мое отсутствие чем-нибудь поживиться.

Надо отдать должное Ирине: она ни словом не упрекнула меня, обнаружив, что вещей в доме, который я обязалась оградить от разграбления, значительно убыло, двери сломаны, а в холодильнике пусто.

Комментарии

Биоэнергетика

Энергетика наркомана очень сильна, особенно когда он находится под воздействием очередной дозы. Тот, кто хоть раз в жизни сталкивался с настоящим наркоманом, знает, какие ощущения вызывает его присутствие: чувствуете вы себя так, словно вдруг заболели всерьез. В присутствии наркомана может высоко подняться температура: это организм сопротивляется чуждым энергиям. Такие энергии — грубые, темные — действуют разрушительно. Один-два месяца, проведенные рядом с наркоманом, делают человека больным. Они ломают поле, которое становится похожим на рыболовную сеть — дырок больше, чем целых мест. В результате — упадок сил, потеря иммунитета, различные соматические заболевания: от инфекционных до серьезных поражений сердца и сосудов головного мозга.

Можно ли защитить себя от воздействия подобных энергий? Увы, наркомания сродни одержимости, а с одержимыми даже в храмах Божиих работают только самые сильные священники, да и тем удается справиться с болезнью далеко не всегда. **Поэтому совет только один: бежать.** И как можно скорее, как можно дальше. Иначе не миновать беды.

Психолога

Человек, вынужденный жить рядом с наркоманом, находится в состоянии стресса, который рано или поздно скажется на его здоровье. **Если вы оказались в подобной ситуации, ваша задача — как можно скорее изменить обстановку, уехать из квартиры.** Причем пожертвовав чем угодно: пусть жилищные условия станут хуже, пусть вы «влезете» в долги, надо даже сменить город — любое из этих решений принесет вашей психике меньший вред, чем длительное пребывание рядом с наркоманом.

В то же время не стоит отчаиваться — ситуация вполне разрешима. Вам судьбой дано испытание, с честью пройдя которое, вы имеете шансы стать сильнее.

Священника

«Хотя и доброе дело — иметь заботу о больных и немощных, но надобно иметь рассуждение. Где повреждается душевное устроение ваше, то и без вас дело обойдется».

Юриста

В соответствии со ст. 67 ЖК РСФСР можно произвести обмен жилого помещения либо привлечь соседей к уголовной ответственности по ст. 228 ч. 1 УК РФ. Уголовный кодекс не предусматривает ответственности за личное потребление наркотиков, по п. 1 ст. 228 УК РФ в части незаконного хранения (без цели сбыта) с учетом существующих норм, определяющих крупный размер наркотических или психотропных веществ, позволяет привлечь любого «потребителя». Кроме того, следует иметь в виду ст. 230 УК РФ, предусматривающую уголовную ответственность за склонение к потреблению наркотических или психотропных средств.

Участкового уполномоченного

В данной ситуации соседи могут стать помощниками сотрудников УВД. С вашей помощью мы узнаем, кто приходит, во сколько, где употребляют наркотики, торгует ли ими сосед. Производят задержание и привлечение к уголовной ответственности наркоманов, только если наркотические вещества у них находятся при себе. В случае их отсутствия никакой речи о привлечении к ответственности не идет.

Совет автора

Старый анекдот.

Звонок в дверь. Наркоман медленно подходит к двери и тихо спрашивает:

— Кто там?

— Я, — отвечают ему из-за двери.

— Я, — задумывается наркоман. — Если я там, то кто же здесь?

Если не хотите постоянно жить в такой обстановке, срочно начинайте искать варианты разъезда! А он пусть пока за дверями поразмышляет, кто он...

А.Н. Семенова «Жизнь с вредными соседями. Как победить в борьбе?»

Выбор за тобой!

1. «Я только попробую, я наркоманом быть не собираюсь». И никто не собирается. Откуда ж тогда они берутся? Если не пробовали наркотики, то и не пробуйте никогда — целее будете! Это первый и самый лучший совет. Остальные — уже хуже. Они для тех, кто вовремя не последовал первому.

2. Бесплатных наркотиков не бывает. Если вам вдруг по чьей-то «доброте» обломилось халявной травы или героина, имейте в виду: вас просто хотят «развести» или, что еще хуже, «подсадить». Запомните: халявы не бывает, потому что ее не бывает никогда, а в среде наркоманов особенно.

3. Каждому наркоману кажется, что этим занимаются все. Это заблуждение. Подавляющее большинство людей относятся к ним резко отрицательно.

4. Не пытайтесь самостоятельно помогать знакомым наркоманам. На этом многие погорели: не успеешь оглянуться, как сам втянешься. Наркотики не терпят конкуренции. Нельзя быть наркоманом и философом, наркоманом и музыкантом, наркоманом и другом. Можно быть только наркоманом. Тот, кто начал колоться, может смело прощаться с работой, учебой, с любимым делом и со всем остальным.

5. Только в самом начале интересно заниматься сексом под наркотиком. Потом это неинтересно вообще. Люди, которых вы раньше любили, станут интересовать вас только как одна из возможностей достать деньги.

6. Не смешивайте разные наркотики, наркотики и таблетки и все это с алкоголем. То, что получиться, может убить. И не позволяйте другим ставить на вас эксперименты с наркотиками. Многие позволяли — и где они теперь?

7. Не пытайтесь слезть с одного наркотика при помощи другого. Вместо одного «друга» получите двух.

8. Наркотик не может быть хорошим или плохим в принципе. По дороге к вам он уже побывал в стольких руках, что сам стал дрянью. Каждый посредник непременно захочет оставить что-нибудь для себя, нажиться, а поэтому обязательно «разбодяжит» его. На вас ему наплевать. И что вы себе уколете?

9. Одноразовые шприцы — не роскошь, а средство личной гигиены. Вы же не согласитесь носить с соседом одни и те же носки или трусы по очереди? СПИД, гепатит B,C, D, бледная спирохета... Продолжать список поганой заразы?

10. И наконец, все, чем вы теперь занимаетесь, уголовно наказуемо. Ловят как раз тех, кто только-только и чуть-чуть. В тюрьме плохо. Больница — тоже не сахар, но лучше тюрьмы или смерти. Подумай!

Пора бить тревогу

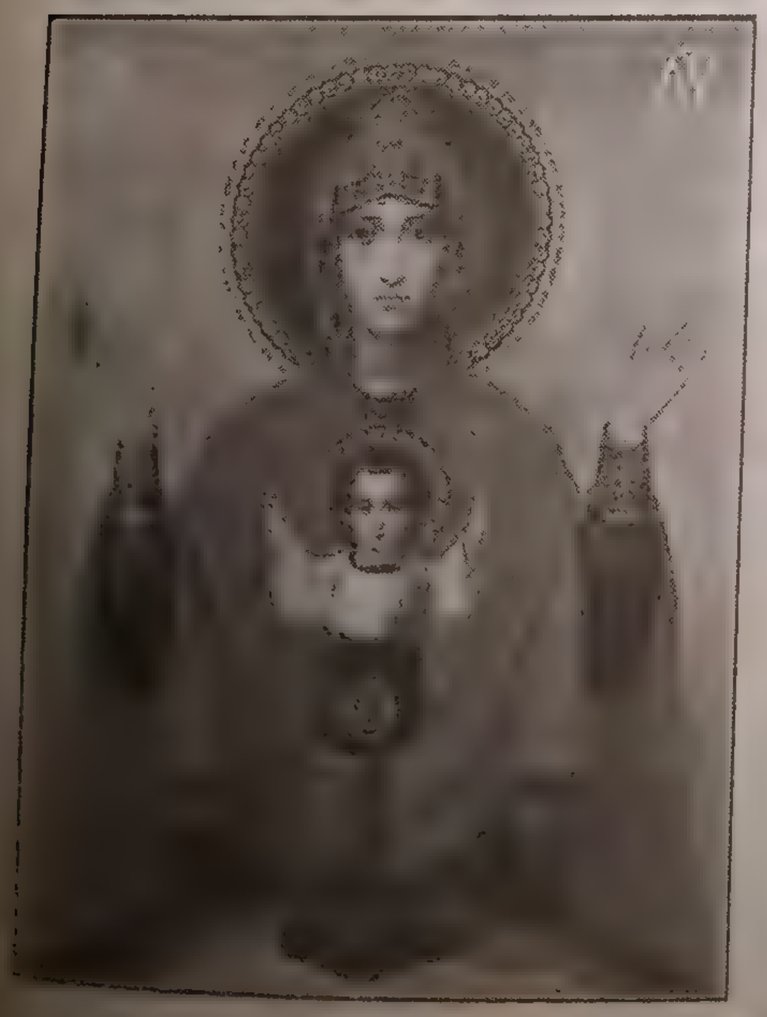
Научите подростка распознавать наркоманов:

- одежда всегда с длинными рукавами, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или расширенные зрачки;
- сухие волосы, отекшие кисти, темные, разрушенные зубы;
- невнятная, растянутая речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами семьи;
- бросающиеся в глаза изменения в поведении и настроении;
- резкость и непочтительность в ответах на вопросы;
- пропажа вещей или денег после появления наркомана в вашем доме;
- «новые друзья» никогда не приходят в дом;
- у них, как правило, нет имен;
- они ничем не заняты или скрывают свои занятия;
- никогда ничего не передают ребенку через вас по телефону;
- с появлением новых друзей старые значат все меньше.

Куда обратиться за помощью

- Телефон доверия «Российской наркологии» **(495) 280-61-01.**
- Российский фонд борьбы с наркоманией **(495) 299-53-52.**
- Научный центр наркологии **(495) 241-06-03, 358-07-98.**
- Орден спасения (фонд помощи пострадавшим от наркомании) **(495) 441-00-34.**
- Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН) для подростков и их родителей **(495) 126-04-51, 421-55-55.**
- Горячая линия по ВИЧ/СПИД **(495) 250-63-42, (пн. — пт. с 15.00 до 21.00).**
- Реабилитационный центр «Страна живых» **(495) 463-28-08, 465-11-19.**
- Неотложная наркологическая помощь **(495) 427-66-01.**
- Фонд спасения детей и подростков от наркотиков **(495) 458-74-58.**

Если вам нужна экстренная медицинская помощь, немедленно звоните по 03.



Икона Божией Матери «Неупиваемая чаша», помогающая в исцелении больных алкоголизмом и наркоманией

О Премилостивая Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, детей, матерей — и тяжким недугом пианства и дурманящих зелий одержимых и того ради от матере своея, Церкве Христовы, и спасения отпадающих братий и сестер, и сродник наших исцели.

О Милостивая Мати Божия, коснися сердец их и скоро возстави от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их.

Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отвратит милости Своея от людей Своих, но да укрепит в трезвении и целомудрии.

Прими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадех своих селзы проливающих, жен, о мужех своих рыдающих, чад, сирых и убогих, заблудшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да приидет сей вопль наш, молитвами Твоими, ко престолу Всевышняго.

Покрый и соблюди нас от лукаваго ловления и всех козней вражиих, в страшный же час исхода нашего помози пройти непреткновенно воздушныя мытарства, молитвами Твоими избави нас от вечнаго осуждения, да покроет нас милость Божия в нескончаемыя веки веков. Аминь.

На вопросы читателей отвечает юрист Татьяна Викторовна Кобычева.

Признание лица инвалидом

Мой сын 1989 года рождения состоит на учете у эндокринолога с 1990 года. До 2000 года ему платили пенсию по инвалидности на основании приказа №177 от 04.07.1991 года. Но потом прекратили. Почему — не знаю. Разъясните: полагается ли моему сыну инвалидность, ведь врач дал соответствующее заключение?

З.М. Галлямова, Башкортостан

Уважаемая З.М. Галлямова, приказ Минздрава РФ от 04.07.1991 г. № 117, на основании которого вашему сыну выплачивали пенсию, в настоящее время утратил силу. По закону никакое конкретное заболевание не является основанием для установления инвалидности той или иной группы. Признание лица инвалидом осуществляется Государственной службой медико-социальной экспертизы в порядке, установленном Правительством РФ. В настоящее время порядок признания граждан инвалидами установлен Положением о признании лица инвалидом, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 13 августа 1996 года № 965. В п. 2 этого положения сказано, что признание лица инвалидом осуществляется при проведении медико-социальной экспертизы исходя из комплексной оценки состояния его здоровья и степени ограничения жизнедеятельности в соответствии с классификациями и критериями, утверждаемыми Министерством социальной защиты населения РФ и Министерством здравоохранения и медицинской промышленности РФ. Допустим, у вас есть направление на МСЭ. В направлении указываются данные о состоянии здоровья гражданина, отражающие степень нарушения функций органов и систем, состояние компенсаторных возможностей организма, а также результаты проведенных реабилитационных мероприятий. Если вам отказались выдать направление на МСЭ, вы, как законный представитель сына (поскольку ему нет 18 лет), имеете право обратиться в бюро МСЭ самостоятельно при наличии медицинских документов, подтверждающих нарушение функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм и дефектами, и связанное с этим ограничение жизнедеятельности.

Как проводится экспертиза. Специалисты учреждения рассматривают представленные сведения (клинико-функциональные, социально-бытовые, профессионально-трудовые, психологические и другие данные), проводят личный осмотр гражданина, оценивают степень ограничения его жизнедеятельности и коллегиально обсуждают полученные результаты. Группа инвалидности (I, II или III) определяется в зависимости от степени нарушения функций организма и ограничения жизнедеятельности каждого конкретного пациента. Лицу в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид» на срок один год, два года или до достижения им возраста 18 лет. Кстати, гражданин либо его законный представитель имеет право привлекать любого специалиста за счет собственных средств для участия в проведении медико-социальной экспертизы с правом совещательного голоса.

Признание лица инвалидом осуществляется при наличии одновременно трех оснований:

— нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами;

— ограничение жизнедеятельности (полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью);

— необходимость осуществления мер социальной защиты гражданина.

Лицу, не признанному инвалидом, по его желанию выдается справка о результатах освидетельствования.

В случае несогласия с экспертным решением бюро медико-социальной экспертизы вы можете обжаловать его, подав заявление в учреждение, проводившее освидетельствование, или в главное бюро медико-социальной экспертизы, или в соответствующий орган социальной защиты населения. В течение месяца вам должны дать ответ, если вы написали жалобу в главное бюро медико-социальной экспертизы. Решение главного бюро МСЭ можно обжаловать в месячный срок в органе соцзащиты. Если и с этим решением вы не согласны, имеете право обжаловать его в суде.

Переосвидетельствование инвалидов I группы проводится раз в 2 года, инвалидов II и III групп — раз в год, детей-инвалидов — один раз в срок, на который ребенку установлена категория «ребенок-инвалид».

УПОВАЕМ СЕЙЧАС НА ПОМОЩЬ ОТ ВАС

У меня **на подбородке и над губой растут волосы**! Помогите справиться с напастью!

Ирина Андреевна Димова, Читинская обл.

В 6 лет нашему сыну поставили диагноз «гистиоцитоз из клеток Лангерханса». На правой стороне шеи росла шишка. Ни химиотерапия, ни лучевая не помогли. Мальчика прооперировали. Вроде успешно. Но через неделю шишки появились с левой стороны шеи и под мышками. Повторное обследование выявило **меланому шейных лимфоузлов**. Снова химиотерапия. Безрезультатно. Может, кто лечился от этого недуга народными средствами? Какими, подскажите, ради Бога! Сын (ему сейчас 7) ничего не ест, не пьет, ночами не спит. Нет сил вставать, перестал ходить.

Равшан Мажидович Рижалов, 346618, Ростовская обл., Багаевский р-н, х. Кудинов

Посоветуйте, как вылечить **бронхит с одышкой**, кровотечениями, сужением горла и головными болями.

Иван Федорович Сухоруков, 641171, Курганская обл., Целинный р-н, с. Михалево

У меня очень **болят десны**: воспаляются, появляются пузырьки, лопаются, образуются язвы. Полоскания корой дуба и ромашкой не помогают. Посоветуйте, как еще можно лечить?

Нина Степановна Левина, 658531, Алтайский кр., Ребрихинский р-н, с. Белово, ул. Ленинская, д. 113

У матери (75 лет) произошел **инсульт с нарушением глотательной функции**. Если кто сталкивался с этим, то отзовитесь. Подскажите, какими народными средствами можно лечиться?

Наталья Ивановна Логинова, 175201, Новгородская обл., г. Старая Русса, ул. Городок, д. 4, кв. 8; тел (81652) 3-6614, 3-75-92

У меня **эндокринная офтальмопатия, гипотиреоз, аутоиммунный тиреоидит**. Болею и лечусь уже больше года. Таблетки и лекарства не помогают. В глазах двоится, а вокруг них отеки. Может, кто-то излечился травмами от таких же болезней? Подскажите, пожалуйста, чем и как.

В.А. Мазур, Иркутская обл.

Умный наймодатель

Сколько человек можно прописать в комнате площадью 20 кв. м семейного общежития? Можно ли там прописать меня, мою дочь и сына? В этой комнате прописана моя старшая дочь, и она говорит, что больше там никого прописать нельзя. Правда ли это?

Н.Е. Толмачева, Красноярский кр.

Ответ на ваш вопрос, уважаемая Н.Е. Толмачева, дает новый Жилищный кодекс РФ. Статьей 92 Жилищного кодекса Российской Федерации от 29.12.2004 № 188-ФЗ (ЖК РФ), вступившего в силу с 1 марта 2005 г., установлено, что специализированные жилые помещения, в том числе жилые помещения в общежитиях, не подлежат отчуждению, передаче в аренду, в наем за исключением передачи таких помещений по договорам найма, предусмотренным ЖК РФ. Согласно ст. 94 ЖК РФ жилые помещения в общежитиях предназначены для временного проживания граждан в период их работы, службы или обучения.

Кроме того, в соответствии с п. 1 ст. 105 ЖК РФ жилые помещения в общежитиях предоставляются из расчета норматива жилой площади на одного человека, что составляет не менее шести квадратных метров жилой площади на одного человека. В договоре найма специализированного жилого помещения указываются члены семьи нанимателя. По вопросу регистрации вас как членов семьи нанимателя обращайтесь к наймодателю с соответствующим заявлением.

Полагается ли надбавка?

Полагается ли мне надбавка к пенсии, если я награждена почетной грамотой Министерства рыбного хозяйства?

К.Н. Чоданова, ХМАО, Тюменская обл., с. Бочары

Уважаемая К.Н. Чоданова! Дополнительное пенсионное обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 4 марта 2002 г. «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся заслуги перед Российской Федерацией» (в ред. от 7 июля 2003 г., с изм. от 4 декабря 2003 г.). Основания, дающие право на дополнительное ежемесячное материальное обеспечение, предусмотрены в п. 2 ст. 1 закона. В соответствии с этим пунктом **право на дополнительное материальное обеспечение имеют**:

1) Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации;

2) граждане, награжденные орденом Святого апостола Андрея Первозванного;

3) граждане, награжденные орденом Ленина;

4) граждане, награжденные орденами «За заслуги перед Отечеством» I степени, «За заслуги перед Отечеством» II степени, «За заслуги перед Отечеством» III и IV степени;

5) граждане, награжденные орденом Славы трех степеней;

6) Герои Социалистического Труда;

7) граждане, награжденные орденом Трудовой Славы трех степеней;

8) лауреаты Ленинской премии, лауреаты государственных премий СССР и лауреаты государственных премий Российской Федерации (РСФСР);

9) граждане, награжденные орденом «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» трех степеней;

10) чемпионы Олимпийских, Параолимпийских, Сурдоолимпийских игр.

Таким образом, наличие грамоты Министерства рыбного хозяйства, к сожалению, не дает Вам права на дополнительное материальное обеспечение.

На пенсию досрочно

Я была опекуном у дяди-инвалида II группы и у ребенка (с 5-летнего возраста до совершеннолетия). Можно ли суммировать периоды опекунства и выйти на пенсию досрочно — в 50 лет?

М.С. Шевченко, Приморский кр.

К сожалению, уважаемые женщины, опекуны не имеют права на досрочное назначение трудовой пенсии по старости.

УПОВАЕМ СЕЙЧАС НА ПОМОЩЬ ОТ ВАС

Я страдаю **аллергией на собак и красители**, которыми обработаны ткани любого типа. Обращалась в Институт аллергологии и клинической иммунологии, но их лечение не дает гарантии. Есть ли народные средства от моей напасти? Помогите советом!

О.В. Кулькова, 123423, г. Москва, пр. Маршала Жукова, д. 20, кор. 1, кв. 100

С рождения не можем избавиться от **гайморита**. Болеет постоянно простудами ребенок. Подскажите способы лечения!

346080, Ростовская обл., Тарасовский р-н., х. Красновка, ул. 13 Героев, д. 17

Уже 4 года **мучась от грыж в подколенных ямках**. Ходить и стоять не могу, одолевают сильные боли, колени как деревенеют. Одну грыжу вырезали, но новая появилась. Скажите, как с ними справиться.

Светлана Николаевна Базулкина, г. Котлас

В мае 2005 у нас появилась долгожданная дочка. При рождении ей был поставлен диагноз «**синдром Корнелии де Ланге**» (фенотипические признаки плюс врожденные пороки развития: расщелина мягкого и твердого неба, пороки сердца и развития кистей, недоношенность 36 недель, анемия, малый вес). Как такое могло произойти? Ведь все поколения и у мужа, и у меня были здоровыми...

В 10 месяцев малышка весила 3900 кг (хотя ест по массе тела норму). Конечно, она отстает в развитии от ровесников, но мы любим ее. Может, откликнутся семьи, которых коснулась такая же беда, и поделятся опытом?

Юлия Викторовна Савельева, 186350, Карелия, г. Медвежьегорск, ул. Армейская, д. 2, кв. 8

Уважаемые травники и целители! Помогите избавиться **от черных родинок**, их становится все больше и больше.

Оксана, 660027, г. Красноярск, а/я 6026

Отзовитесь, если кто-то знает, как вылечить **непроходимость 12-перстной кишки** без операции?

692510, Приморский кр., г. Уссурийск, ул. Общественная, д. 102; тел. (822) 36-77-15

Лекарство XXI века

Многие миллионы людей живут и здравствуют благодаря целебным продуктам пчеловодства — меду, воску, прополису, пыльце, перге, маточному и личиночному молочку, пчелиному яду и др. Об их целебной силе написано немало статей и книг. Но мало кто знает о спиртовом экстракте, созданном из личинок большой восковой моли, или, как ее называют в народе, огневке. Еще в XVII веке ее личинки использовались в народной медицине при лечении туберкулеза, различных возрастных, приобретенных заболеваниях, при сексуальных расстройствах, простатитах и как мощное средство, задерживающее старение организма.

Экстракт личинок огневки применяется также при обнаружении рубцов миокарда после инфаркта, способствуя их рассасыванию и замещению сократительной мышечной тканью, повышается устойчивость к ишемии и стенокардии. Терапевтический эффект при приеме экстракта достигается на 10—15-е сутки после начала лечения, а к 10-му дню применения на 12—14% снижается артериальное давление. Это разностороннее, биостимулирующее лекарство.

Экстракт личинок заменяет химиотерапевтические препараты, антибиотики. У детей уже через нескольких дней исчезает кашель, улучшаются показатели периферической крови, увеличивается содержание гемоглобина в эритроцитах, нормализуется лейкоцитарная формула, восстанавливается иммунитет, увеличивается сила и выносливость мышц. Также экстракт обладает антистрессовой активностью.

Вот что рассказывает В. Ланцевич, пчеловод из Новокузнецка: «Я избавился от целого букета болезней: исчезли ишемия и аденома простаты, очистились сосуды от холестериновых бляшек, пропали боли в ногах и позвоночнике. Стабилизировалось давление до 120х80 (оно остается стабильным при приеме экстракта личинок огневки в любом возрасте). Организм как бы омолодился, я почувствовал себя настоящим мужчиной, повысилась потенция. И все это благодаря продуктам пчеловодства!

Шесть лет назад ко мне обратилась 50-летняя женщина по поводу рассеянного склероза. И я помогаю ей держаться «на плаву» все это время: подсаживаю пчел на биологически активные точки (пчелоужаления в летный период пчел). Кроме того, она систематически принимает экстракт личинок огневки в комплексе с цветочной пыльцой, личиночным молочком и прополисной настойкой, так как применение биологически активных препаратов в комплексе многократно усиливает их лечебное воздействие на организм».

Отдельно хочется отметить достижение оптимального эффекта приема экстракта при заболеваниях сердца. При этом происходит значительное увеличение гликогена в сердечной мышце (миокарде), увеличивается сила сокращений, проявляются выраженные кардиозащитные свойства, устойчивость сердца к токсичному действию строфантина.

Широко известный апифитотерапевт профессор А.Ф. Синяков рекомендует применение экстракта огневки совместно со спиртовыми вытяжками из трав и цветочной пыльцы (обножки). Препарат применяется при лечении базалиомы (рак кожи), ишемии сердца, заболеваниях щитовидной железы, вирусных гепатитов, рассеянного склероза, лекарственно-устойчивого туберкулеза и др.

Последние исследования создали новую пищевую добавку «Витамидин» (смесь меда с экстрактом личинок восковой моли).

А вот рецепт приготовления экстракта личинок восковой моли по Э.А. Лудянскому: 5 г личинок залить 50 г спирта и дать настояться 8—10 дней.

Экстракт огневки принимается по 15—20 капель с водой (30—40 мл) 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Детям — по капле на год жизни 2 раза в день. Возможно полуторное увеличение установленной дозы.

*Если кто хочет приобрести наложенным платежом экстракт огневки, обращайтесь по адресу: **653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26.** Телефон **7-96-78.**

Евдокия Леонтьевна Спиркина, пчеловод, член правления новокузнецкого товарищества «Пчеловод», г. Новокузнецк

---

*Для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (головокружения и боли, гипертония, аритмия и др.) предлагаю наложенным платежом омелу белую (полугодовая норма — 180 руб.) и софору японскую (настойка, 200 мл на 1 курс — 200 руб.) + почтовые сборы 60—100 руб. Подробные рекомендации. Заказывайте также корень морозника (на 6 мес. — 200 руб.), черный кремень (250 г — 150 руб.), лещину (на 3 мес. — 120 руб.).

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS)

*Вышлю **травы:** девясил, чистотел, зверобой, шалфей и мн. др. Недорого. Пишите и вкладывайте конверт с о/а.

Валерий Юрьевич Марков, 620017, г. Екатеринбург, а/я 903

*Заказывайте травы по предоплате: адонис, аконит, астрагал, бадан, барвинок, бузину, вербену, волчье лыко, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, дубровник, дурман, дурнишник, живокость, зюзник, каменное масло, каштан, кирказон, княжик, копеечник, красную щетку, кукольник, лапчатку белую, манжетку, мордовник, морозник, окопник, омелу, расторопшу, репешок, софору, стальник, цикорий, ярутку и другие.

От вас — конверт с о/а.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27; т. (812) 529-84-00

*Вышлю наложенным платежом **тройчатку** для избавления печени от лямблий, очищения крови и желудочно-кишечного тракта от паразитов. Пижма, таволга, полынь — 150 руб.; пижма, гвоздика, полынь — 170 руб. Методику применения прилагаю.

Варига Хасановна Коптина, 623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Горького, д. 29, кв. 49

*Наложенным платежом высылаю **сухой золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г -—70 руб.); а также посадочный материал многолетний (минимальный размер — 20 см, цена — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Высылаю **гриб шиитаке** для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (миома, мастопатия, аденома простаты и др.).

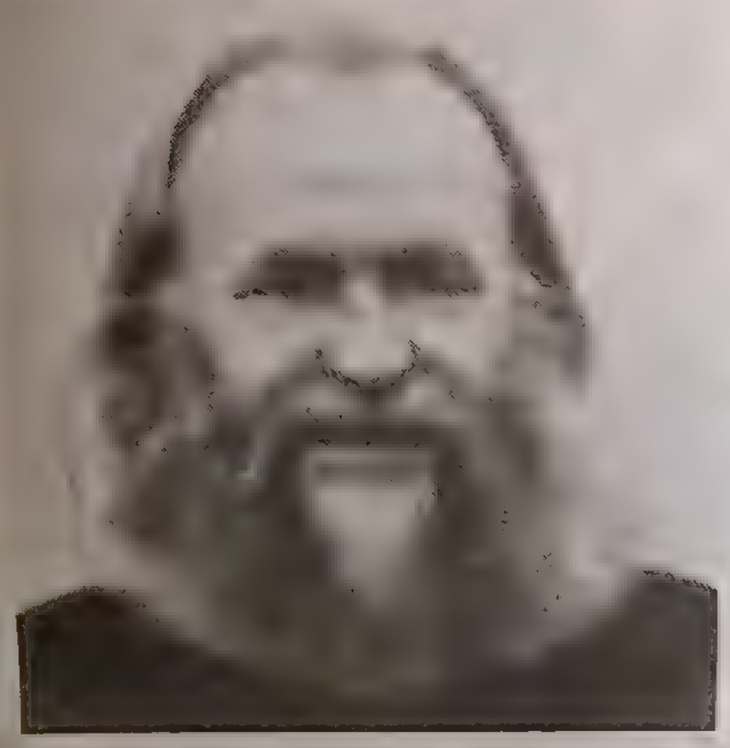
От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Свирский, 394066, г. Воронеж-66, до востребования; т. (4732) 43-79-75

Борьба съ пьянствомъ

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП — таскал бревна из Невы. Утром просыпался с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто граммов, вечером — бутылка. Утром пил, потому что было плохо, вечером — потому что появлялась агрессивность, и ее чем-то надо было залить.



В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне, без моего ведома, через мать мою старовер-священноинок Елизарий и знахарь Василий. «Елейная соль», которая меня выручила, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» — это сухой экстракт травы перунов семицвет из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью.

Позже я познакомился с иноком Елизарием, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинные и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное.

* * *

Одна женщина из Выборга написала мне: «Слышала о Вашем методе давно, но не верила. Ждала, пока исцелится муж подруги. Он-то исцелился, а мой, пока я сомневалась, помер. Теперь стал выпивать мой новый муж, прошу помочь, ведь важен каждый день». Такие письма не редкость. Неимущим мы помогаем даром.

Адрес для писем: **190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение»:**

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

***Наложенным платежом вышлю** уснею (болезни щитовидной железы, гипертония, иммунная и эндокринная системы, бронхолегочные заболевания); галегу (диабет); красную щетку, боровую матку (гинекология); мужик-корень (аденома, простатит); шикшу, венерин башмачок (эпилепсия, неврозы); морозник для похудения; княжик — противоопухолевое средство; травы от алкоголизма. Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — узлы на щитовидной железе. Курс — 400 руб.

Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 1000 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

*Вышлю корни кукольника (для лечения алкоголизма без ведома больного с инструкцией), копытня, дягиля, лабазника, горечавки, окопника, траву болиголова, грушанки и др.

Для ответа — конверт.

Анатолий Иванович Саломатов, 423575, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38

***Объединение травников высылает** наложенным платежом с методиками траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма; 50 г — 180 руб.); болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома; 30 г — 180 руб.); корни подсолнечника (избавление от камней в почках, желчном пузыре, суставах; 50 г — 60 руб.).

Светлана Анатольевна Семилетова, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое; т. 8 (473) 63-35-250

*Есть кукольник, копытень, лапчатка белая, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанка, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а.

Светлана Анатольевна Нежельская, 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16

*Предлагаю по умеренным ценам большой ассортимент лекарственных трав, корней, экстрактов, масел, в том числе редких (черный орех, каштан, какао-масло и др.), жиры — сурковый, барсучий (для лечения туберкулеза, бронхита, астмы, язвы, желудка, геморроя и др.); а также грибы: веселку, шиитаке, мухомор (лечение опухолей), лисички (гепатит, глисты), навозник серый (алкоголизм). Возможна бесплатная консультация фитотерапевта Нины Сергеевны Ковалевой и индивидуальный подбор сборов.

Обращаться по адресу: 344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240; т. 8 (8632) 71-41-36.

Анатолий Иванович Ковалев

*Вышлю корни кукольника и копытня для лечения алкоголизма с инструкцией, корни дягиля, лабазника, лапчатки белой, лапчатки прямостоячей, листья и кору орешника, траву болиголова, грушанки. От вас — конверт.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

Вышлю желтушник (лечит пороки сердца, гипертонию, восстанавливает после инсульта); синяк (нервные болезни, эпилепсия); зобник (заболевания щитовидки); мордовник (паралич, рассеянный склероз), уссурийский женьшень. Высылаю также семена.

Николай Иванович Семелев, травник,
431380, Мордовия, Ельниковский р-н, с. Софьино

Наложенным платежом **высылаю** качественные спиртовые **настойки** (травы собраны в Сибири) болиголова (сухую траву не использую), аконита, веха, боровой матки, сабельника, красного клевера, цветков боярышника, таволги, лопуха, марьина корня, красной щетки, золотого корня, красного корня, каштана конского (привезен с Украины).

Лидия Сергеевна Федорова, 636037, Томская обл., г. Северск-37, ул. Солнечная, д. 21, кв. 126; т. 8 (3823) 56-06-83

Вышлю аконит, болиголов, молочай Палласа, мухомор, прострел, петров крест, лапчатку белую, каштан, рамишию, софору, омелу, красный корень, красную щетку, синюху, мордовник, тополь, морозник и методики лечения.

Оксана Валерьевна Панкова, травник-целитель, 398035, г. Липецк, а/я 1383; т. 8 (4742) 47-30-34; e-mail: aconit@li petsk.ru

Желающим почистить сосуды **могу выслать семена дурмана** с инструкцией (100 г — 180 руб. на 3 курса — 1,5 года + пересылка 40 руб.). От повышенного артериального давления — **сок черноплодной рябины** (100 мл — 60 руб. + пересылка 110 руб.). Сок черноплодной рябины желательно пересылать в прохладное время года.

Лариса Георгиевна Дегтярева, 656907, г. Барнаул, п. Черницк, ул. Школьная, д. 11, кв. 1

Предлагаю свежемолотый **корень морозника**. Норма на полгода — 200 руб. Высылаю наложенным платежом.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53671

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на прием в г. Санкт-Петербурге по т. **(812) 268-10-05**.

Справки по т. (812) 972-58-27.

Подробная информация на сайте в Интернете: http://www.phyto.boom.ru.

E-mail: aconit2000@mail.ru.

Иногородние могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: **192236, Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.** Или заполнить опросник на сайте **http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm.**

Вышлю сабельник (40 руб.), боровую матку (50 руб.), чистотел (30 руб.), зимолюбку (30 руб.), морозник (150 руб.), «Тодикамп» (спирт, керосин, 150 руб.), болиголов (150 руб.), золотой корень (100 руб.), кукольник (80 руб.), красную щетку (80 руб.), мокрицу (30 руб.), омелу белую (30 руб.), расторопшу (40 руб.).

А также софору японскую (40 руб.), грушанку (50 руб.), окопник (40 руб.), чернобыльник (30 руб.), аир (80 руб.), почки тополя (40 руб.), дурнишник (30 руб.), копытень европейский (80 руб.), календулу (30 руб.), очанку (50 руб.), володушку (50 руб.) и мн. др.

Юрий Иванович Харыбин, 659012, Алтайский кр., Павловский р-н, с. Лебяжье, ул. Гагарина, д. 13; т. 8 (3851) 14-53-14

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова **исцеляет** тяжелые заболевания, опухоль мозга, кистоз, инсульт, гангрену, онкологию, снимает порчу и проклятие.

Информация: www.lkladova.ru и по телефонам (81842) 2-84-91, 3-62-77. Гослицензия Г 788930.

Высылаю комплексный сбор трав от алкоголизма (кукольник + копытень). Стоимость — 290 руб. + почтовые расходы. Рекомендации врача.

Владимир Юрьевич Цедилин, 357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215

Вышлю сухие плоды **каштана конского** по цене 60 руб. за кг + почтовые расходы. От вас — заявка и конверт с о/а.

Альвина Павловна Максименко, 216500, Смоленская обл., г. Рославль, 1-й Красноармейский пер., д. 19

Вышлю наложенным платежом корни, стебли сабельника — раздельно, в отрезках по 2 см (100 г — 17 руб.). Желателен минимальный заказ — 900 г.

От вас — заявка + конверт с о/а.

Алексей Николаевич Неволин, 653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89

Читайте в следующем номере:

- **В каждом возрасте свои болезни**
- **Инфаркт миокарда: первые звоночки**
- **Эрзац-продукты: правда жизни**
- **Зеркало в доме: друг или враг?**
- **Перечень тем за первое полугодие 2006 года**

ISSN 1729-1860

Выходит 3 раза в месяц.
Дата выхода газеты 15.06.06
Следующий номер выйдет 30.07.06
Объем 2 п. л.

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ №**3059** Тираж **107.060** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **522** Тираж **4.210** экз.
Общий тираж: 111.270 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
И. о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Апполонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой «реклама» печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 22 (550) август 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ваш дом — с любовью!

Лечение звуками стр. 4

Прощать ли мужа-садиста? стр. 6

У нас «Дюймовочка» в гостях стр. 8

Отбеливаем зубы стр. 10

От невроза можно избавиться стр. 12

Спецвыпуск

№ 15 (174)

выходит 7 августа

«Мед здоровье дает»

Внимание! Продолжается подписка на II полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге **«Пресса России»**, т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): **«Ай, болит!»** — инд. 34259 (стр. 98), **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 29722 (стр. 98), **комплект** — инд. 44355 (стр. 98); **«Живица»** — инд. 27807 (стр. 114); **«Дюймовочка»** — инд. 45753 (стр. 113); и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (ООО «МАП»): **«Ай, болит!»** — инд. 11338, **«Ай, болит! Спецвыпуск»** — инд. 11339, **комплект** — инд. 11340; **«Живица»** — инд. 11344; **«Дюймовочка»** — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Соседу Пашке — семена в «рубашке»

О мордовнике сейчас много пишут, но вот не каждый знает, что эта травка помогает при параличе, атеросклерозе, внутричерепном давлении, гипотонии. Еще повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, укрепляет кости и мышцы, приводит в порядок нервную систему.

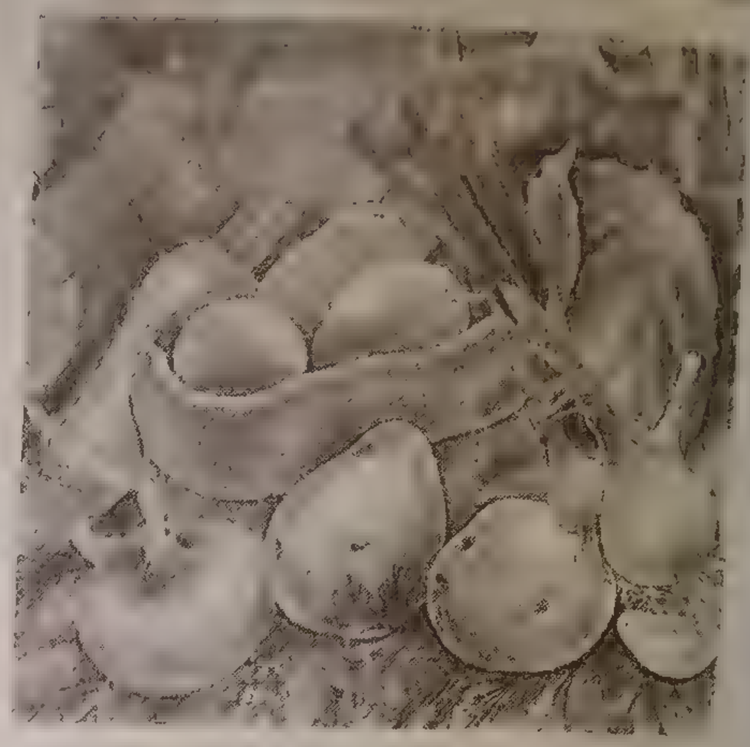
Конечно, для каждого заболевания нужен свой метод лечения. Я хочу поделиться рецептом **от рассеянного склероза.**

На 0,5 литра водки возьмите 2 ст. л. семян мордовника (в «рубашке»). Дайте настояться 2—3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Первый курс приема (2—3 недели) — от 3 до 15 капель, второй — от 15 до 20. Растворите их в трети стакана воды и принимайте за 20 минут до еды. Между курсами не забывайте делать двухнедельные перерывы.

А при головных болях поможет настой. Половину столовой ложки семян (в «рубашке») залейте стаканом крутого кипятка, укутайте хорошенько и дайте настояться 6—7 часов (можно заварить в термосе на ночь). После процедите, отожмите семена и принимайте настой по 50—70 г трижды в день за 20 минут до еды, но не позже чем за 2 часа до сна. Курс лечения — три недели, затем сделайте 10-дневный перерыв.

При приеме мордовника возникает легкое головокружение, а у гипертоников может подскочить давление. В этом случае снизьте дозу или сделайте внеочередной перерыв. И помните, что исцеление должно пройти через ответную реакцию организма, обычно вызывающую обострение недуга. Это и будет свидетельствовать о начавшейся борьбе организма с болезнью. Заметное улучшение наступит быстро, но для полного излечения понадобится 4—6 месяцев.

А.Г. Грозина, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15



Настойка первых ростков

Для натираний **при полиартрите** хорошо использовать настойку первых картофельных ростков. Наполните ростками дополна банку любой емкости и залейте самогоном или водкой. Поставьте в темное место на восемь дней настаиваться. Затем процедите. Осторожно наливайте небольшое количество в ладони и легкими круговыми движениями растирайте больные места. Делайте это несколько раз в день, в зависимости от интенсивности болей. Следите, чтобы не попало в глаза, так как настойка очень едкая. Если все-таки брызнули в глаза, тут же промойте их большим количеством проточной воды. Храните средство в темном месте.

Вместе с натираниями принимайте настой герани луговой. Две чайные ложки сухой травы залейте двумя стаканами холодной кипяченой воды. Закройте и дайте настояться 8 часов, процедите. Это дневная порция. Выпейте ее глотками.

Анна Семеновна из Нижнего Новгорода, этот рецепт для вас!

В.А. Пильнина, г. Иваново

При миокардиосклерозе

Кто-то спрашивал, какие травы можно попить **при миокардиосклерозе.** Попробуйте такой сбор. Смешайте шесть столовых ложек пустырника, по четыре столовых ложки цветков боярышника и плодов шиповника, две столовые ложки травы желтушника. Затем две столовые ложки сбора залейте полулитром крутого кипятка и дайте два часа настояться. Принимайте по половине стакана теплого настоя 3—5 раз в день за 15—20 минут до еды.

Г.Г. Рогова, Кировская обл.

Листья камыша заварю не спеша

При бронхоэктатической болезни, Семен Матвеевич Вараксин, заварите половиной стакана кипятка половину столовой ложки измельченных молодых камышовых листьев. Дайте час настояться, процедите. Пейте по две столовых ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Л.Д. Сметнева, Ивановская обл.

Как я победила

Решила написать о том, как я справилась **с остеохондрозом.** Болезнь эта очень неприятная и доставляет огромные страдания многим людям, в том числе и молодым. К тому же она может маскироваться. Например, болит не спина, а желудок или сердце. И человек испытывает боли за грудиной, в области сердца, задыхается при ходьбе.

Наш позвоночник похож на пружину, только внутри вместо пустоты — межпозвонковые диски. Представьте, какую нагрузку они испытывают!

В моем случае все началось с почечных колик. Но рентген поясничного отдела позвоночника показал износ межпозвонковых дисков 1—2-й степени, то есть остеохондроз. Сказалась напряженная трудовая жизнь — сколько перетаскано мешков, перелопачено земли! Времени думать о своем здоровье не было. Да и сейчас мало кто бережет свою спину, работая не разгибаясь с утра до вечера на огороде.

Сначала я снимала боли таблетками, но они перестали действовать. Перечитала гору литературы — и в дело пошли различные травы, мази, гимнастика, массаж. Но боли все учащались и усиливались.

Однажды, ворочаясь в постели с очередным приступом, массируя поясницу и бок, я вытянулась в струну и вдруг почувствовала облегчение: боль прошла. Не веря в чудо, я полежала еще около часа, боясь пошевелиться, потом встала, походила — все нормально. Когда через несколько дней боль повторилась, я первым делом стала вытягивать позвоночник, время от времени массируя бок и поясницу. Боль снова утихла безо всяких таблеток. Тогда я подобрала себе **комплекс упражнений для вытягивания позвоночника,** которые стала делать ежедневно. Их много. Например:

✱лечь (на живот или на спину) на коврик на пол, ухватиться руками за низ дивана, подтянуться;

✱уцепиться ногами — подтянуться;

✱держась за спинку кровати (хорошо за металлическую) руками или но-

Если веки отекли

С проблемой мешков под глазами наверняка сталкивался каждый. Их появление может быть связано с совершенно разными причинами: переутомление, угнетенное состояние, недосыпание, неправильное питание, возрастные изменения, большой объем выпитой жидкости. Гинекологические заболевания и болезни сердца, почек, желудка тоже могут вызывать отек век. Снять или хотя бы уменьшить его помогут народные средства.

*Ч. л. листьев шалфея залить 1/2 стакана кипятка, закрыть, настоять 15 минут, процедить. Половину отвара остудить, другую — подогреть. Марлевые салфетки смачивать то в холодной, то в горячей жидкости и накладывать попеременно на веки. Делать такую процедуру лучше перед сном.

*Картофелину отварите в мундире, немного остудите, разрежьте и в течение дня на полчаса прикладывайте к векам.

*Сразу после сна разрежьте пополам небольшую сырую картофелину и наложите на веки на 5—10 минут. Затем умойтесь холодной водой.

*Заварите черный чай — ч. л. на четверть стакана кипятка. Дайте полчаса настояться, процедите. Смачивая марлевые салфетки в жидкости, прикладывайте их к векам в течение 10 минут, меняя через 1—2 минуты. Окончив процедуру, умойтесь холодной водой.

*Залейте стаканом кипятка ст. л. васильков, оставьте на 15—20 минут настояться, процедите. Смочите в растворе марлевые салфетки и наложите компресс на глаза на 20 минут.

*Приготовьте заранее настои трав: ромашки, череды, шалфея. Разлейте жидкость в специальные формочки и заморозьте. Протирайте ежедневно веки кубиками целебного льда.

После каждой процедуры не забывайте смазывать кожу подходящим питательным кремом.

Ольга Игнатьева

Мочевой пузырь погреет пихта

Брату Нины Николаевны советую воспользоваться проверенным и действенным способом, который поможет **привести в порядок мочевой пузырь.**

Когда-то очень старая акушерка подсказала мне, как вылечить маленькую дочку, простуженную в яслях. Необходимо наломать веник пихтовых веток (можно еловых или сосновых, но они колючие), заварить его ведром кипятка, накрыть и подождать, пока остынет до терпимой температуры. Не вынимая веника, посидеть в этой посудине. Самому укрыться до шеи одеялом. Сразу после процедуры лечь в постель и спать.

Нам хватило трех прогреваний. Более 30 лет я рекомендую людям это средство. Лечила им и своих внуков. Очень и очень помогает. Попробуйте — и не пожалеете.

Э.П. Шишкова,
427120, Удмуртия,
Якшур-Бодьинский р-н, с. Лыпга,
ул. Советская, д. 20, кв. 1

Гусиная травка для Оксаны

Положительный терапевтический эффект **при гипохромной анемии** (восстанавливается обмен веществ) дает настой гусиной травки (спорыша).

Две столовые ложки травы залейте полулитром кипятка и дайте настояться два часа. Процедите. Можно добавить по вкусу мед. Пейте теплым по половине-трети стакана 3—4 раза в день перед едой — минут за 20—30. Оксана Валерьевна Миронова! Думаю, этот рецепт вам пригодится.

Т.А. Пяткова, Владимирская обл.

От дерматита

Знаю верный рецепт **от дерматита**. Надо взять столовую ложку сухих измельченных стеблей и листьев ежевики сизой, залить 200 мл кипятка, настоять, процедить и делать примочки.

Кожа очистится за неделю. Результат стойкий.

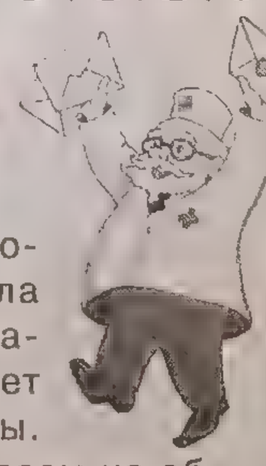
Л.В. Мельникова,
618255, Пермская обл.,
г. Губаха-5, а/я 3

Языку подмога

Положительный терапевтический эффект при опухолях языка и трещинах на нем, сопровождающихся ознобом и повышенной температурой, дает применение сбора трав. Смешайте по две столовых ложки корневищ аира, листьев крапивы и шалфея и столовую ложку коры дуба. Весь сбор залейте литром кипятка и дайте час настояться. Процедите и теплым полощите рот. Это дневная порция. На следующий день приготовьте свежий настой.

И.Д. Ракитина, Липецкая обл.

остеохондроз



гами, поворачиваться с боку на бок, одновременно подтягиваясь;

*ползать по-пластунски, на четвереньках;

*вытянуть руки вперед, «плыть», изгибаясь, как рыбка;

*висеть на перекладине или дверном косяке, сколько можете;

*дотягиваться руками до самой высокой полки.

Одновременно нужно делать упражнения для укрепления мышц спины. После гимнастики следует втереть в больное место пихтовое, зверобойное масло или настой березовых почек и немного полежать.

Тем, у кого боли возникают из-за отложения солей в позвоночнике, нужно сначала провести очищение организма. Для этого подойдет рецепт рисовой диеты. Длится она 42 дня, но совсем не обременительна. Только ее обязательно надо сочетать с приемом отвара (настоя) брусничного листа или хвоща полевого, так как соли будут выходить через почки, а это большая на них нагрузка.

Пронумеровать 6 поллитровых банок и положить в каждую по 2 ст. л. хорошо очищенного и перебранного риса. Залить банки водой и прикрыть марлей. Через сутки слить воду из первой банки. Рис переложить в кастрюлю, залить 0,5 кипятка, поварить 5 минут и съесть на завтрак. После него не принимать никакой пищи и не пить воды в течение 4 часов — как раз до обеда. В банку № 1 снова насыпать 2 ст. л. риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальной посуде воду поменять и впредь делать это ежедневно. На второй день с утра проделать ту же процедуру с содержимым банки № 2, которая займет место за банкой № 1. И так ровно шесть недель.

Эта диета поможет «выгнать» не только лишние соли, но и сбросить избыточный вес. Помогает рисовое средство и при болезнях суставов.

Попробуйте мои советы и поправляйтесь!

М.А. Волкова, Ивановская обл.

На такой зевок

«Как только научишься правильно дышать, многие болезни уйдут сами собой, — уверяет врач, специалист по восточной медицине, Аюб Масанов. — Ведь с дыханием мы поглощаем огромное количество жизненной энергии, буквально растворенной в пространстве. Той, что дает жизнь всякой твари. На всех ее хватает. И всюду она разлита. Нужно лишь правильно направить ее внутрь тела».

А позвоночник — прямой!

В восточной медицине считается, что силой дыхания можно вернуть молодость и достичь бессмертия. Но эти упражнения хранятся в глубокой тайне. Ну и пусть! Мы ведь не собираемся жить вечно. Нам вполне хватит возможности распрощаться с давними, привычными, тщательно взлелеянными хворобами.

Для удобства занятий упражнения поделены по группам наиболее распространенных заболеваний. Но каждое из них полезно и при множестве других недугов. Поэтому выбирайте те, что максимально подходят к вашей медицинской карте.

Противопоказаний для подобной гимнастики нет. Но перенапрягаться не стоит. Если тяжело, лучше выполнить одно упражнение из лечебной группы.

Старые правила, пригодные для любой физкультуры, таковы:

- заниматься в помещении хорошо проветренном, но не на сквозняке;
- перед тренировкой не наедаться. Заниматься только на голодный желудок или через 2 часа после принятия пищи;
- упражнения делаются и лежа, и сидя — разницы в эффекте нет. Но если в тексте оговорено, что надлежит делать именно сидя, — выполняйте. Обязательно при любом положении позвоночник должен быть прямым, глаза закрыты.

Традиционно на востоке считают скорость дыхания по ритму пульса. Вы можете попробовать для себя такой счет: вдох на 4 удара, пауза на 2, выдох на 4. Если не подходит, то измените, например 3—1—3, 5—3—5 или 6—4—6.

И забыты фарингиты

При ангинах, бронхитах и фарингитах выполняйте упражнение «шелест листвы». Сделайте глубокий вдох ртом. На выдохе произнесите «э-н-н-г» и представьте, что в шею проникает животворный поток энергии. Повторите 5—7 раз. Еще **«шелест листвы»** лечит отиты и тугоухость.

«Певец». Сделайте глубокий вдох. На выдохе скажите «е-е-е», визуализируя целительный поток. Повторите 5—7 раз. Это упражнение нормализует сниженную деятельность щитовидной железы.

При бронхиальной астме, хронических бронхитах, пневмонии, остаточных явлениях после туберкулеза и при сколиозе помогает **«кокон»**. Лежа на спине, обхватите левой рукой ребра с правой стороны. Делая вдох, поднимайте правое плечо и максимально тяните правую сторону. Выдохните. Поменяйте руки и повторите упражнение, стараясь ощутить сердце и левое легкое. Повторите по три раза с каждой стороны.

Неврозы и судорожные состояния под силу убрать **«птице»**. Сделайте вдох и выдох сначала на один счет «раз», потом на два счета «раз-два», затем на «раз-два-три» и, наконец, на «четыре». Последнюю часть повторите дважды. Выдыхайте носом, вдыхайте ртом. Скорость счета подбирайте индивидуально, главное, чтобы не кружилась голова. С каждым вдохом поднимайте руки вверх, к голове, как бы взмахивая крыльями, с выдохом опускайте. Затем проделайте то же самое в обратном порядке, считая от четырех до одного. Повторите все упражнение 3 раза.

При стрессах и для стимуляции деятельности головного мозга выполняйте **«зевок»**. Представьте, что только поднялись с постели после крепкого сна. Ваши глаза еще закрыты. Теперь чуть-чуть приподнимите брови, сморщите нос, поднимите руки вверх. Раскройте рот как можно шире и, вдыхая, произнесите «а-а-а-а», вызывая настоящий зевок. Вдох и выдох делайте только через нос. Нагнетайте зевоту, пока не почувствуете, что успокаиваетесь или что мозг начал тонизироваться. Но не доведите себя зеванием до головокружений.

При бессоннице, а также для улучше-

Шесть

По мнению большинства йога непременно включает в себя позу лотоса и хождение босиком по углям.

А между тем йоги около 600 видов. Сегодня мы поговорим о даосской и самой известной ее практике — «шести звуках».

Стресс перекрывает меридианы

В основе даосской йоги лежит восприятие организма человека как единой системы, пронизанной меридианами, по которым протекает энергия. Если препятствий потоку нет, человек чувствует себя абсолютно здоровым. Ну а когда энергия начинает блокироваться, одним органам ее не хватает, у других — в избытке, возникают проблемы, заболевания.

Блокировка энергии — не обязательно механическое повреждение органов. В сегодняшнем мире, где самое популярное слово — стресс, она происходит из-за того, что человек начинает эмоционально, психически зажиматься. В этом случае мышцы перекрывают энергетические пути и мешают свободному протеканию энергии и крови. Даосские практики как раз и помогают справиться с зажимами, «отпустить себя» и быть здоровым.

Они предназначены для того, чтобы человек мог найти выход из каких-то сложных ситуаций. Сделать это, не освободившись от страхов, обид и т. д. очень трудно. Зато потом те органы, что связаны с той или иной эмоцией, психологическим качеством, получат достаточно энергии.

Не вдаваясь более в подробности теоретического плана, перейдем к практике — зачем много говорить, когда можно все проверить на себе?

Отчаяние и отвага живут вместе

Начнем со звука легких, в которых «живут» отчаяние и депрессия. Там же находятся мужество и отвага. Целительный звук, который восстанавливает легкие, убирает отработанную серую энергию, негативные эмоции, звучит как «с». Меридианы легких заканчиваются на боль-

не накинешь платок

ния памяти и при хронических заболеваниях легких — **«ветерок»**. Сделайте глубокий вдох носом, вытяните губы и медленно выдохните ртом, как бы дуя на горячий чай. Повторите 5 раз.

При астме, хронических ринитах и гайморитах — **«задувание свечи»**. Зажгите обычную свечу и, вытянув губы, дуйте на нее с такой силой, чтобы язычок пламени лишь трепетал, но не гас. Затем отодвиньте свечу подальше и снова дуйте, увеличив при этом силу выдоха, не гася пламя.

При сердечно-сосудистых заболеваниях и нервных расстройствах — **«трубочка»**. Лягте на спину, сложите язык трубочкой и высуньте вперед и вбок. Через эту трубочку медленно втяните воздух, ненадолго задержите дыхание и выдохните через нос. Выполните 3—5 раз.

Упражнение **«Меха»** лечит болезни ЖКТ, устраняет усталость, помогает при хроническом насморке. Делается исключительно сидя. Сильно и с шумом дышите носом, при вдохе надувая, при выдохе втягивая живот, как будто при помощи мехов поддерживаете огонь. Повторите 3—5 раз.

«Свинцовый шарик» спасает от болей в позвоночнике и при менструациях. Сядьте, положите руки на живот и медленно вдыхайте, пока не появится чувство наполненности. Задержите дыхание, выдохните через полуоткрытый рот, произнося «ф-ф-ф», представляя, как свинцовый шар опускается вниз, в область таза. И так 3—5 раз.

При запоре, диабете, хронических заболеваниях легких, дыхательной недостаточности полезен **«воздушный шарик»**. Сидя сделайте глубокий вдох, полностью наполнив легкие воздухом, как будто собираетесь нырнуть. Опустите подбородок на грудь и как можно дольше задержите дыхание. Выдохните, представляя, как целительный поток энергии поднимается от пупка к грудной клетке, согревая все тело. Повторите 3 раза.

«Пятиугольник» улучшает координацию движений, полезен при венозной недостаточности, неврозах и судорожных состояниях. Лежа на спине разведите ноги и руки, представьте, что тело находится в пятиугольнике, вершинами которого служат голова и кончики пальцев. Сделайте глубокий вдох, представляя, что уменьшаетесь в размерах. Задержите дыхание. При выдохе, наоборот, тело «увеличивается», выходя из границ пятиугольника. Повторите 5 раз.

«Чаша» очень полезна при варикозной болезни ног. Лежа на спине, положите руки на живот и медленно через нос наполните воздухом нижнюю часть легких. При этом живот округляется как чаша и поднимается вверх. Слегка задержите дыхание. А потом так же медленно выдохните через нос, втягивая живот и представляя, что целительная энергия течет во все органы брюшной полости и ноги. Повторите 5 раз.

«Амфора» помогает при застое крови в легких. Лежа положите ладони на ребра большими пальцами назад. Сделайте вдох носом, наполняя среднюю часть легких. Представьте, что при этом разошлись нижние ребра. Дыхание задержите. Выдыхая, мысленно направьте поток жизненной силы в сердце и легкие. Повторите 5 раз.

«Лейка» при застое крови в голове. Лягте, положите на грудную клетку под ключицу указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук (там, где прощупываются небольшие впадины). Стараясь, чтобы грудь и живот оставались неподвижными, медленно наполните воздухом верхнюю часть легких. Задержите дыхание. На выдохе представьте, как целительная сила течет в щитовидную железу, сосуды головного мозга. Повторите 5 раз.

Катарина Радзиховская

звуков для тела

ших пальцах, поэтому важно поднять руки вверх и немножко подтянуть пальцы вверх, чтобы активизировать энергетический путь. Цвет легких — белый, поэтому представлять, как из них уходят все загрязнения, достаточно легко.

Почки голубого цвета, в них концентрируются наши страхи, нежность и доверие. Звук почек — нечто среднее между «чу» и «фу» (словно задуваете свечку). В этих органах скапливается сырая прохладная энергия, излишек которой мы и выдуваем, избавляясь от страхов.

Печень имеет ярко-зеленый цвет. Ее звук — «ш». В печени «живут» злость, гнев и напротив — доброта. Известно, что злые, раздражительные люди всегда имеют проблемы с печенью. В клинической практике это очень ярко выражено.

Сердце — один из самых главных органов. В нем положительные качества — любовь и радость, отрицательные — жестокость и высокомерие. Звук сердца — «ха». Как будто пытаетесь отогреть дыханием замерзшее стекло.

Когда человек излишне эмоционален, не дает своим чувствам выхода, не может их трансформировать, органы не выдерживают. Один врач, ученик Мантэка Чиа (создателя системы, известной под названием «Целительное Дао», направленной на лечение и предупреждение болезней, стрессов), произведя вскрытие умершего пациента, увидел, что сердце того было фактически сварено. Столько нерастраченной энергии, столько тепла, жара было в этом сердце!

Звук следующего органа — селезенки — «ху», немножко горловой. В селезенке находится не только стабильность, честность, но и беспокойство. Она имеет желтый цвет. Извлекая звук «ху», визуализируйте желтый.

И последний звук — звук тройного обогревателя, который звучит как «си». Вы поднимаете руки над головой и проводите руками от макушки (не касаясь тела) до колен. Вы как бы продуваете себя прохладным ветерком, выдувая из тела остатки излишнего тепла, остатки излишних эмоций, чтобы почувствовать себя отдохнувшим и расслабленным.

Комплекс из всех звуков обычно занимает 10—15 минут. Неужели у вас не найдется столь малого количества времени, чтобы поддерживать свое тело и здоровье в хорошем состоянии.

Аля Белова

Семейный

Во многих семьях мужья бьют жен. Самыми уязвимыми женщинами становятся не отъявленные алкоголички, не плохие матери и жены, а те, кто живет по законам нравственности, кто стремится к духовному развитию...

«Мне бы только не озлобиться!»

Тамару никто не назвал бы робкой или забитой женщиной. Живет она в селе, ведет большое хозяйство — выращивает на продажу телят и свиней, кур, гусей. У нее трое детей, ради которых, собственно, она и держит всю эту живность: продажа мяса и яиц — не просто подспорье, а скорее единственный серьезный источник денежных средств, необходимых для содержания и обучения ребятишек. Денег, которые ей платят в совхозе, вряд ли хватило бы на прокорм скотины, не то что на детей, которым необходимы одежда и обувь, книжки и игрушки. Да и зарплату выдают нерегулярно.

У Тамары есть муж. Но когда о нем заходит речь, она только вздыхает. Женщина считает супруга своим четвертым ребенком, причем самым строптивым и неуправляемым. Если сын и дочери прислушиваются к словам и доводам матери, то муж Тамары всегда ведет себя так, словно он невменяемый. Не терпит, когда Тамара заводит разговор о том, чтобы он начал работать, тут же замахивается кулаком на жену. Впрочем, замахивается — это мягко сказано. Бьет, изо всех мужицких сил колотит, куда попало — в голову, в живот, в грудь. Ну не выносит он речей о тунеядстве, хотя за пятнадцать лет совместной жизни работал всего пять лет. Потом попал в неприятную историю, его осудили за преступление, он отсидел несколько лет. Теперь вернулся на вольные хлеба. То есть на хлеба жены.

Одно утешение для Тамары: хотя муж и пьет, но из дома деньги не ворует. Подкалымит где-то на стороне — и пропивает случайный заработок. Запоев отца дети не видят, он, как правило, уезжает кутить в райцентр. Возвращается угрюмый и злой, с трясущимися после похмелья руками. И годятся эти руки только на то, чтобы без промаха лупить ими жену.

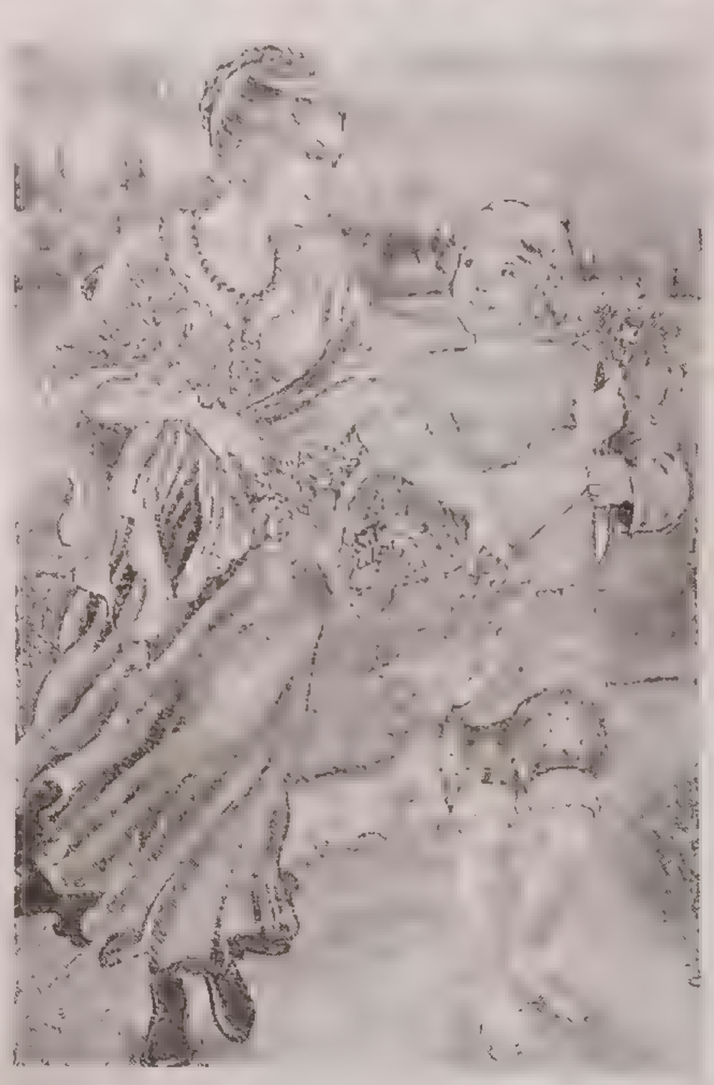
Что Тамара думает о своей грустной бабьей доле? Вот ее письмо, в котором она так комментирует трудную житейскую ситуацию.

«Бьет, значит лечит»

«Если кто-то делает тебе плохо, значит он «лечит» тебя, и я учусь не обижаться, не злиться. Правда, плохо это пока получается, потому как забываешь, что человек пришел тебя «лечить». Эмоции плещут через край, а потом приходится просить у Бога прощения за свой негатив.

Дети выросли, вижу их теперь другими глазами. Вырастила в них потребителей, они даже для себя ничего не хотят сделать. Возможно, пример отца настраивает на безделье. Что с этим делать? Стараюсь меняться сама. Может, будут сдвиги в их отношении к жизни и в поведении? Даже в песне поется: «Не отрекаются любя».

Муж за семь лет тюрьмы привык жить на государственном довольствии. Руки не пачкает об грязную крестьянскую работу, зато язык не боится грязи, мерзких



выражений, которые срываются у него ежесекундно. Любить такого трудно. Но надо научиться принимать этого человека таким, какой он есть, хотя говорит и делает тебе гадости, издевается над тобой. Вспоминаю сказку «Аленький цветочек». Девушка полюбила чудовище за его доброту. Тут же все наоборот: чудовище в человеческом облике. Потом, когда проспится, прощения ни разу не попросит. Вот рассуждаю: как бы не озлобиться, не сорваться на осуждение. Наверное, я заслужила эти издевательства, в своей жизни как-то повела себя неправильно. Но как понять, что не так?»

Борьба косности с духом

Вы скажете: «Ситуация типична для деревенского уклада». И ошибетесь. Дело не в провинциальных нравах, хотя, действительно, сельский уклад жизни порой устроен так, что грубость и рукоприкладство здесь едва ли не в порядке вещей. Загляните за высокие заборы модных коттеджей, и там вы обнаружите ничуть не менее редкие случаи избиения жен. Списать все на крутые характеры «новых русских» вряд ли удастся. В семьях, где, кажется, обязан властвовать дух высокой поэзии, музыки, и то находит место насилие над женщинами. Вспомните, например, отчего развелась известная певица Валерия. Ее избивал муж, отнимал у нее деньги, всячески унижал.

Не ради утешения привожу я эти сведения. Хочу лишь подчеркнуть, что проблема существует в самых разных слоях общества вне зависимости от благосостояния и уклада жизни. Если смотреть на избиение, как на общественную ситуацию, то налицо насаждение власти путем силы. И неважно, что такая власть строится на хлипком фундаменте: всегда подразумевается, что с семейным насильником можно развестись — хотя бы закон это гарантирует. Смысл главенства физической силы стар, как мир: кто может убить, тот владеет «ключом жизни». В его руках казнить и миловать, взирать свысока на тех, кто ниже на лестнице физических параметров.

Униженные и оскорбленные супруги, вероятно, в большинстве своем сумели бы ответить ударом на удар, когда их избивают. Вопрос в том, станут ли они это делать. Ведь сам факт физического истязания для них противен, не свойствен их природе и нравственным установкам.

Вот и получается парадокс: кулаками работают полулюди-полуживотные, а те, которые сформировали в себе высокие человеческие качества, ретируются, стыдливо залечивают раны, да еще и скрывают собственные семейные проблемы. Им стыдно за то, что они не смогли склонить своих избранников к идее ненасилия.

Фактически это борьба между косной материей и всепроникающим духом. Позиция каждого из этих начал принципиальна.

Всему своя мера

Вы скажете: «Ну и что толку нам от этого объяснения? Вопрос в том, как с этим жить!»

Волкам и овцам никак не ужиться

вместе. Хоть и есть у них общее название «животные, млекопитающие», тем не менее каждый выражает свою природу. Также и люди. Разница между насильником и его жертвой так же велика, как между волком и ягненком. Получается, что под одной крышей вынуждены жить представители разных цивилизаций, как будто инопланетные существа из разных космических систем.

Слабостью тех, кто вынужден страдать от побоев и унижений, является их нежелание, а порой неспособность изменить все в жизни коренным образом. Уйти от

беспредел

насильника? Ни-ни! Ведь христианская мораль предписывает подставить вторую щеку, если ударили по одной.

Что сказать на сей счет? Аргументом может стать следующая притча.

Навстречу друг другу по мосту шли два человека, один истинный христианин, а другой атеист. И атеисту пришло в голову проверить крепость веры христианина. Он взял да и ударил по щеке встречного. Тот сразу смекнул, чего добивался безбожник. Вздохнул и подставил другую щеку. Атеист злорадно потер руки и ударил верующего второй раз. Вошел в раж, да и в третий раз хлестнул по щеке.

Тут христианин не выдержал и наподдал обидчику так, что тот с моста упал в реку.

— Эй! — закричал из воды обиженный безбожник, — а где твое христианское смирение?! В Писании написано, что если тебя ударили по щеке, ты должен подставить другую!

— Да, — ответил верующий, — в Писании так сказано. Но там ничего не говорится о том, чтобы подставлять себя под удар в третий раз!

Всему есть своя мера. И терпению — тоже. Мне кажется, что побои и издевательства из разряда таких действий, которые следует сразу же пресекать. И если это не удается, то развод с дерущимся супругом — безусловное благо. Хотя бы потому, что дети увидят: мать, которую бьют и оскорбляют, не считает должным терпеть семейный произвол и насилие. Стало быть, сын такой женщины, создав собственную семью, подумает, идти ли путем отца, ведь за рукоприкладство можно и поплатиться! Дочь такой женщины, видя, что семья не вечное беспросветное существование, в случае, если ее станет обижать муж, сможет поступить так же, как мать.

Состояние жертвы, которое преследует многих женщин на протяжении супружества, не безобидно. Таким состоянием нельзя гордиться, хотя некоторые жены пытаются подменить понятие «жертва» на понятие «кротость». Неумение постоять за себя, быть может, и нельзя назвать грехом в полной мере. Однако это косвенное потакание злобе, подпитка иллюзии, будто мускульная сила — это универсальный регулятор принципа первенства. Нужно настоящее геройство, твердые моральные устои, дабы не допустить культ силы. По крайней мере в собственной семье.

Кстати, рукоприкладство — уголовное преступление и закон на стороне тех, кого бьют и унижают. Строя правовое государство, не следует и об этом забывать. Ведь, как ни крути, семья остается ячейкой государства. Как капля отражает суть океана, так и деформированные отношения супругов через детей и их будущее способны вызвать цепную реакцию — пусть локальную, но разве обществу в целом лучше от этого?! Поэтому мне, например, совсем не безразлично, что Тамара, написавшая о своей проблеме, живет несчастливо. Я хочу, чтобы меня окружали счастливые люди. Только они способны приумножать радость в жизни. А терпеливое отношение к побоям порождает ложное толкование торжества силы над гуманизмом.

Как итог этого разговора хочу привести слова, показавшиеся мне принципиально значимыми. Их произнесла участница массовки передачи «Частная жизнь». Она сказала:

— На самом деле в природе нет слабых женщин. Есть образ слабой женщины!

Вам решать, что вы станете культивировать, самих себя или образ.

Ольга Кольченко

Десять вопросов для жен

Насколько удачен ваш брачный союз и крепки семейные узы? Ответьте на вопросы экспресс-анкеты, подготовленной чешскими психологами и социологами (www.detvora74.ru).

1. Считаете ли вы, что ваш супруг очень мил и внимателен к вам?
2. Хотите ли вы, чтобы ваш супруг рассказывал вам о своих служебных проблемах?
3. Бывали ли случаи, когда ваше нескрываемо плохое настроение отравляло семейную атмосферу?
4. Способна ли вкусная еда исправить ваше испорченное настроение?
5. Полагаете ли вы, что супруг по-доброму воспринимает ваши наставления?
6. Проводите ли вы все выходные дни дома?
7. Приветствуете ли вы хобби мужа?
8. Радуетесь ли вы успехам мужа?
9. Считаете ли вы, что работа мужа менее важна, чем ваша собственная?
10. Демонстрируете ли вы при супруге свою любовь к детям при каждом удобном случае?

№	Да	Иногда	Нет
1	10	5	2
2	4	2	8
3	7	1	2
4	10	3	4
5	6	0	1
6	9	7	2
7	2	5	8
8	3	2	10
9	10	0	1
10	8	2	2

Более 75 очков: можно сказать, что брак ваш неблагополучен. Вы, конечно, во всем склонны винить мужа, хотя на самом деле большинство «грехов» семейных кроется в вас самих, причем супруг уже просто не реагирует на ваши выходки. Для того чтобы исправить положение, потребуется немало времени. При этом нужно суметь заставить себя оценить все беспристрастным, трезвым взглядом.

40—74 очка: ваш брак, разумеется, не идеален. Однако хорошее отношение между вами и вашим супругом зависит от вас обоих. Не бойтесь кризисных ситуаций в семье, не бойтесь обсуждать «пограничные» для вас обоих темы. Если вы честно сумеете вынести все ваши сомнения на домашний суд, счастье в семье вам обеспечено.

Менее 39 очков: вы всегда будете рядом друг с другом, даже много лет спустя после свадьбы. О таком супружестве можно только мечтать.

Выручай, зеленый чай!

Своему маленькому Никитке я регулярно промываю нос зеленым чаем. Это одно из самых эффективных средств лечения **насморка** в домашних условиях. Зеленый чай обладает дезинфицирующими свойствами и не раздражает слизистую оболочку носоглотки. Но только если это крупнолистовой сорт, собранный вручную, аккуратно скрученный и содержащий только завязь и два верхних листочка чайного куста. В мелкопорезанных, а также в упакованных в разовые пакетики сортах чая эти полезные свойства теряются.

Теперь же о лечении насморка. Чтобы приготовить целебный настой, я насыпаю щепотку заварки в чайник и заливаю очень горячей водой. Но не крутым кипятком (воды нужно около одного стакана)! Затем настаиваю. Причем зеленый чай заваривайте примерно вдвое дольше черного. При настаивании укрываю заварочный чайник полотенцем. Затем настой остужаю до комнатной температуры и маленькой спринцовкой промываю сыну нос. Для этого укладываю малыша на живот и, придерживая ему голову, заливаю настой в каждую ноздрю так, чтобы вытекающая жидкость вымывала накопившуюся слизь. Желательно повторять эту процедуру не меньше 6—8 раз в день до полного выздоровления. А на ночь лучше закапывать пипеткой теплый настой в обе ноздри по 3—4 капли.

Замечу, что **2—3-дневный настой зеленого чая, хоть и теряет свой вкус и аромат, но приобретает большую антимикробную силу.** Потому это замечательный компресс при остром конъюнктивите и воспалении век, стоматите и легких ожогах. Если ежедневно давать ребенку хотя бы по стакану зеленого чая, то вы обеспечите его организм суточной дозой витамина Р и тем самым укрепите его кровеносные сосуды ребенка. Пить этот чай лучше без сахара и молока, потому как в смеси с ними он становится просто не вкусным. Если же добавить в этот чай мед, то иммунная система ребенка окрепнет.

С.А. Вощикова

Чтобы мальчик во сне не гулял

Сын моей знакомой, Светланы, страдал **лунатизмом**. Не раз видели, как он из дома ночью выходил, спал на ходу. А утром ничего вспомнить не мог. Столько раз Света плакала!

Я пожалела их, повезла к себе в деревню, к знахарке. Баба Шура сначала поговорила с матерью, потом с мальчиком и сказала: «Если б раньше пришли, то хватило бы просто на ночь мокрый ковер у кровати класть. Ступил бы Ванюша на него и проснулся. Теперь же ты укладывай его спать в комнате с закрытыми окнами, а у дверей, изнутри и снаружи, налей немного воды да ситец черный положи — чтоб ткань намокла. Как наступит парнишка на нее — проснется. Да еще в полнолуние заговор читай: ***«Дал Христос ночь, чтобы почивать, а не бродить, не гулять с закрытыми очами лунными ночами. Луне на небе стоять, а рабу Ивану в постели лежать. Аминь»***.

Света сделала все, как бабуля велела. Пару раз сын пытался ночью походить, но наступив на ситец, просыпался. А потом и вовсе потерял интерес к ночным путешествиям.

В. Карпова, г. Чебоксары

Чирья нет!

Со школьной скамьи ни в каких знахарей и колдунов не верила, а недавно произошло вот что. У 12-летнего сына фурункул на шее появился. Сын шею повернуть не может, ночами плачет, а к врачу не хочет идти — прокалывать, дескать, будут. Подруга подсказала к бабульке-знахарке наведаться.

Поглядела на болячку старушка и велела сыну к двери подойти. **Сучок в доске средним пальцем правой руки очертить и прочитать по бумажке: «Как сохнет и высыхает сук, так сохни и высыхай болетоп; от перста нет огня, от чирья нет ядра».**

На этом и лечение закончилось, а чирей у парня через 3 дня высох.

Лариса Васильева

Лечим ушки у девчушки

Пишу свой рецепт для Натальи Михайловны Щерба из Ясиноватой, которая жалуется на то, что у ее дочки **уши болят**. Хочу рассказать, как прогревать уши. Этот метод годится и для детей, и для взрослых. Его дала мне моя сотрудница. Она уверяла, что в ее роду все так лечились. Причем после такого прогревания боли уходили почти сразу.

Нужно взять фарфоровую или фаянсовую чашку, сильно прогреть ее на плите (печке). (Я прогреваю чашку до такого состояния, что когда обкладываю ее ватой, то вата начинает тлеть — становится коричневой.) Сняв чашку с плиты, обкладываю края толстым слоем ваты, чтобы не обжечь кожу вокруг ушка. Беру полотенце и обматываю им чашку, чтобы та не так быстро остывала. Затем прикладываю к ушку ребенка. Перед этим (для большего, так сказать, эффекта) можно закапать в уши капли, которые прописал доктор. Прогревать нужно минут 20—40, сколько ребенок выдержит. Процедуру проводить два раза в день.

Мое прогревание довольно глубокое. Никакая грелка, никакая синяя лампа или что-то другое так хорошо не справится. После прогревания вложите в ухо вату и покройте платком. Делайте так до полного выздоровления.

И еще хочу сказать Наталье Михайловне, что благодаря моему методу, вы не только ушки ребенку вылечите, но и другие **болезни — носа, горла и даже бронхов — уйдут**. Ведь это все связано между собой.

Желаю быстрого выздоровления вашей доченьке!

В.А. Жерновникова, г. Подгородное

Вам подсобим поднять гемоглобин

Хочу поделиться рецептом очень хорошего народного средства для повышения гемоглобина.

Перемешать 100 г свежевыжатого сока красной свеклы, 100 г сока моркови, сок одного лимона и 50 г меда. Настаивать 3 дня. Принимать по ч. л. 3 раза в день взрослым и детям.

И. Харитонова, Волгоградская обл.

Примочки для сына и дочки

Летом всегда куча ушибов, шишек и синяков у наших детей. Без этого, к сожалению, ни один ребенок не растет. Подскажу вам, родители, несколько народных средств, чтобы избежать чаду «боевой раскраски».

Самое простое — **наложить на ушибленное место лед, а позднее — камфорный спирт или отвар цветков арники.** Если опухоль не спадает, то втирайте **цинковую мазь, свинцовую мазь или мазь с применением йода.**

Если сразу же наложить бодягу, то не появится гематомы и даже не будет кровоподтека. Для этого в столовой ложке воды замесите 2 столовые ложки порошка бодяги. Действие лекарства начнется, когда часть воды испарится и трава станет полусухой.

Сильный ушиб можно натереть **настоем цветков багульника**: столовую ложку цветков залить стаканом кипятка, через 15 минут процедить.

Отличное средство и компрессы из **горячего коровьего молока**. Сложенную вчетверо марлю намочить в молоке и сделать компресс как обычно: с наложением компрессной бумаги и ваты.

Целебной силой также обладают **капустные листья**. Их прикладывают к ушибам, порезам и ссадинам. Овощной сок не только снимает боль, но и останавливает кровь, способствует быстрому заживлению.

Наталья Иоффе, г. Северодвинск

Тесто на больное место

В нашей семье и детям, и взрослым от кашля мы ставим самодельные горчичники. **Берем по столовой ложке горчичного порошка, подсолнечного масла, липового меда и муки (для ребенка надо 2 ст. л. муки).** Все хорошо перемешиваем и добавляем 1,5 ст. л. водки. Потом ставим подогреть на водяную баню.

Полученное вещество похоже на липкое тесто. Его наносим на сложенный вчетверо кусочек марли и прикладываем к груди или спине. Сверху — полиэтилен или пергаментную бумагу. Завязываем теплым платком. Попробуйте сделать так несколько раз на ночь — и кашель как рукой снимет!

Г.Д. Кайнова, г. Темрюк

Мешочек нагрей — и на лицо скорей

Проблем с кожей я никогда не испытывала: она у меня чистая, бархатистая. Но девчонок, которые от угрей страдают, понимаю. Для взрослых это, может, бедой и не кажется. Только я думаю, некоторые просто забыли, что сами школьниками были и тоже страдали, когда их «прыщавыми» обзывали.

Моей сестре, бедняге, не раз это оскорбление довелось услышать. **У нее лицо часто угревой сыпью покрывалось. Бывало, воспалится кожа, покраснеет — сестренка от боли плачет.**

А как-то летом мы в трудовой лагерь поехали. Столоваться нас к старушке — Марии Павловне — определили. Она-то и помогла сестре. Каждый вечер Таня лицо сначала растительным маслом протирала, а потом мешочком с травами прогревала. **Мария Петровна его из тряпочки хлопчатобумажной сшила, дырочек небольших в нем наделала и наполнила смесью из листьев и цветков ромашки, земляники, брусники, малины, чабреца и крапивы (всего по горсточке).** Нагреет мешочек на сухой сковородке, чуток остыть даст — и Тане на лицо. Держать надо было, пока травки не остынут. За раз процедуру они трижды повторяли. И к окончанию работ в лагере кожа на лице у Татьяны очистилась.

Рецепт этот мы потом и другим девчонкам давали — многим помогало.

Анна Ивановна, г. Каргополь

Помог мяса кусок

Одно время я ой как со своим сыном намучилась: на руках то и дело бородавки вскакивали, как грибы после дождя. Все способы лечения перепробовали — ни один не помогал, только больше бородавок становилось. Свекровь моя как-то в гости приехала и быстренько все свела. **Маленький кусочек свежего мяса накладывала на бородавку и закрепляла пластырем.** Дня 4 сын так ходил, только руки в это время не мочил. Потом вместе с пластырем все бородавки и снялись.

Анна Григорьева

Травы смешала, заваривать стала

Всю жизнь я думала, что дисбактериоз только у малышей бывает. А вот недавно мне и самой пришлось столкнуться с этой проблемой.

По весне мы с друзьями выбрались на пикник. Хотели шашлыков нажарить, у костра песен под гитару попеть. Но погода у нас на севере переменчивая. И если с утра светило солнышко, то потом пошел дождь, задул ледяной ветер. Какие уж тут посиделки! Я промокла, продрогла до костей... Да потом еще и автобус долго прождали. С приятелями-то все в порядке, а я простыла. Кашель, температура. Думала домашними средствами справиться — ингаляции делала, горчичники ставила, но где там... Доктор отправил на снимок легких. Оказалось — пневмония. В больнице прокололи курс антибиотиков. А после выписки и началось: стул жидкий, живот вздувает, боли в кишечнике. Пришлось снова к врачу обращаться. Тот выписал мне лекарства от дисбактериоза.

Цены в аптеке меня испугали. Оплата больничного листа в зарплату не вошла, в кошельке — копейки... Хорошо, приятельница дала сбор трав — она своего ребенка им лечила:

— У младшего после отита такая же история приключилась. Так я смешала **по 50 г травы зверобоя, тысячелистника, корня змеевика, лапчатки, плодов черники и соцветий ольхи. Ст. л. смеси заливала стаканом кипятка и томила на малом огне 5 минут.** Затем в термосе еще полтора часа настаивала. Давала Витюшке по ч. л. трижды в день за полчаса до еды. Недели три поила — и стул наладился.

Ну что ж, думаю, раз малыш вылечился, то почему бы и мне не попробовать? Только дозу увеличила — пила по ст. л. трижды в день, все же мои килограммы с весом 4-летнего ребенка не сравнишь. И потихоньку боли утихли, газообразование уменьшилось, а вскоре и стул наладился.

В. Филимонова, Архангельская обл.

На вопросы читателей отвечает семейный доктор доцент Владимир Владимирович Василенко.

Главное — спокойствие!

Мне 24 года. Считала себя здоровым человеком, но в последнее время меня беспокоит сердцебиение по ночам. На УЗИ обнаружили пролапс митрального клапана (ПМК) с минимальной регургитацией. Вероятно, сказались стрессы на работе (я юрист), предстоящая свадьба. Теперь, если требуется, принимаю успокоительное, гуляю перед сном, утром делаю зарядку, старюсь быть менее эмоциональной. Но по поводу пролапса все же волнуюсь. Насколько он опасен?

Дарина

Уважаемая Дарина, успокойтесь. Относитесь адекватно к своей работе (почему юристы постоянно нервничают, в то время как преступники спокойны?), занимайтесь подготовкой к важному и радостному событию. А пролапсы... Через некоторое время обратитесь в два разных учреждения и пройдите там ЭхоКГ, не излагая жалоб и ранее полученных результатов. Можно настоять на ЭхоКГ после легкой физнагрузки (после 10—15 приседаний регургитация исчезнет). Убежден, что результаты вы получите успокаивающие (или совершенно противоречивые).

ЭхоКГ, проведенные на фоне эмоционального стресса, иногда и у здорового человека показывают временно (!) признаки выраженной дисфункции миокарда левого желудочка сердца, даже по типу инфаркта (т. н. стрессовая кардиомиопатия).

Соблюдайте диету

Летом у меня начались проблемы с желудком. Врач сказал, что плохо работают мышцы сфинктера (входа в пищевод) — и, когда пища с желудочным соком поднимается в пищевод, возникают боли. После курса лечения все прошло, но через 2 недели — обострение (наверное, из-за нарушения диеты: пиво и т. д.). Повторное лечение длилось уже дольше. После того как все нормализовалось, снова выпил бутылку пива, и наутро возник дискомфорт в желудке. Врач, как обычно, грешит на несоблюдение диеты. Существуют ли какие-нибудь способы излечения?

Виталий Г.

Хронические болезни органов пищеварения, Виталий, потому и формируются, что человек неспособен к длительному самоограничению, хотя сам он видит отчетливую связь между обострением болезни и отступлением от врачебных рекомендаций. Чем быстрее благодаря лекарству у пациента исчезают беспокоящие его симптомы, тем меньше он склонен следовать другим рекомендациям (отказ от курения, диета и т. п.). К сожалению, даже четкое разъяснение того, что улучшение не означает выздоровление, далеко не всегда помогает.

Расшифруйте диагноз

Как понять диагноз «гипертонический криз по типу инсульта»? Спрашивали у врачей, но вразумительного ответа не получили.

Семья Кудряшовых, 692082, Приморский кр., Кировский р-н, с. Павлофедоровка

Тяжелый гипертонический криз может закончиться без явных последствий, а может оставить некоторые неврологические нарушения (речи, движений и т. д.). В этом случае говорят об инсульте, или остром нарушении мозгового кровообращения (ОНМК). По характеру течения выделяют несколько форм ОНМК. В данном случае, вероятно, имели в виду преходящее ОНМК, при котором нарушенные функции полностью восстанавливаются в течение суток.

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Ослепительно

Врачи сравнивают модную процедуру отбеливания зубов с обесцвечиванием волос: при отличном косметическом эффекте даже с использованием современных препаратов она не всегда идет на пользу здоровью.

О методах «наведения красоты»

Решившись на отбеливание, знайте: разовым визитом дело не ограничится. По специальной шкале расцветок стоматолог определит природный цвет ваших зубов и покажет, какими они станут после процедуры. Конечный результат зависит от исходного цвета: как жгучую брюнетку нельзя с первой покраски превратить в платиновую блондинку, так и заядлому курильщику не светит ослепительно белая улыбка. За один курс зубы отбеливаются максимум на 1,5—2 тона, а уже через год исходный цвет может вернуться.

Для обретения белоснежной улыбки используются разные методы.

Механическое отбеливание — самое безопасное. Причем это, скорее, эффективная гигиеническая процедура по удалению зубного камня и пищевого налета. Очень похоже на удаление чайного налета с фарфоровой чашки. На зубы под давлением направляют струю воды с концентрацией соды и после этого те действительно становятся белее. У данного метода минимальный риск побочных эффектов, потому что зубная эмаль при этом не страдает.

Химическое — когда зубы покрывают раствором перекиси карбамида крепостью 3—15%, в зависимости от исходного цвета.

Отбеливание депульпированных зубов проводится только в клинике. При этом перекись карбамида нагревают до высокой температуры специальной фотополимерной лампой. Плюс этого метода в том, что он помогает добиться совпадения с цветом здоровых зубов. Но его нельзя применять, если эмаль разрушена.

Очищение лазером — один из самых эффективных методов. Он дает стойкий результат, повторное отбеливание потребуется не ранее чем через год. Но это трудоемкая и дорогостоящая процедура.

Домашнее отбеливание — для терпеливых и аккуратных. Из силикона врач сделает с зубов особый слепок, по нему изготовят каппу. Вместе с каппой вы получите готовый желеобразный отбеливающий раствор. Разогрев каппу в теплой воде, заполнив перекисью, конструкцию надевают на зубы. Носить нужно первые дни по часу в день, а потом — ни

Вредит ли малышу мамино лекарство?

Уже шесть лет у меня неспецифический язвенный колит. Язвочки залечиваются легко, улучшение состояния длится довольно долго — по 2—3 месяца. Гастроэнтеролог прописал 6 месяцев принимать по грамму салофалька в день (0,5 г в таблетках и 0,5 г в свечах). Чувствую себя отлично, сейчас идет 4-й месяц лечения, гемоглобин под 140, настроение отличное. Планирую забеременеть. Совместимо ли это заболевание и материнство? Как прием подобных препаратов повлияет на будущего ребенка? В инструкции к салофальку написано, что его можно принимать во втором триместре беременности, а гинеколог против любых лекарств. Кто из них прав? После полугодового курса лечения можно сразу беременеть или лучше выдержать некоторое время?

Ольга

Женщинам с язвенным колитом заводить детей, Ольга, не противопоказано. При значительных обострениях во время беременности есть риск рождения недоношенного или маловесного ребенка, однако соответствующее лечение дает хорошие результаты. Риск для новорожденного при нелеченной болезни выше, чем возможные риски побочного действия препаратов. К тому же салофальк и сульфасалазин показали себя безопасными во время беременности.

Желательно избежать приема медикамента в первом триместре беременности, но этот вопрос решается индивидуально. В последние две недели лекарство традиционно не рекомендуют принимать, но и это положение сейчас пересматривается. В сложных случаях возможен переход на кортикостероидные гормоны.

После курса лечения перед зачатием достаточно выдержать один месячный цикл. В период подготовки к зачатию и на первых неделях беременности рекомендуют (не только больным) принимать фолиевую кислоту. Ну а грудное вскармливание и прием лекарства не совмещают, т. к. нет четких данных о безопасности такого сочетания для ребенка.

Причин аллергии много

У меня на внешней стороне бедер появились красные пятна. Через 2 месяца пятна исчезли и появились уже на кистях. Они чесались и кровоточили. Вердикт дерматолога — аллергия. Выяснилось: так я реагирую на все молочное, цитрусовые. Почему возникла аллергия? Какие обследования нужно пройти?

Елена

Внезапное появление кожных реакций на определенные пищевые продукты, Елена, очень трудно научно объяснить; возможно, сказывается генетическая предрасположенность. Так же невозможно оценить и прогноз. Среди реакций непереносимости пищи выделяют реакции токсического и нетоксического характера. А среди нетоксических — те, что обусловлены нарушениями в системе иммунитета (пищевая аллергия), и те, которые имеют неиммунологический характер (пищевая непереносимость — она же псевдоаллергическая реакция). Пищевая аллергия проявляется пищеварительными симптомами, а также крапивницей или ангионевротическим отеком.

Для уточнения диагноза проводят исследование содержания специфического иммуноглобулина Е (антител) в крови и кожные пробы. Но вряд ли это как-либо повлияет на тактику лечения.

Работайте на здоровье!

Является ли работа на компьютере противопоказанием при наличии искусственного водителя ритма?

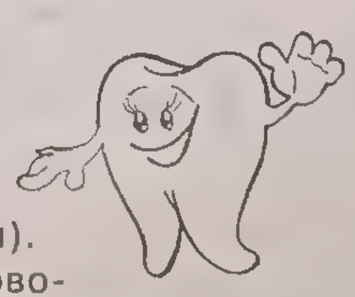
Борис Александрович, Архангельская обл.

Нет, Борис Александрович, не является — при соблюдении стандартных мер безопасности при работе с компьютерной техникой.

Противоказание: нельзя носить в нагрудном кармане мобильный телефон.

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

белые зубы



много, ни мало, по 5—8 часов. В этом случае удобно, разумеется, оставить каппу на зубах на ночь. При такой процедуре отбеливаются все зубы. Но минус в том, что при неумелом обращении можно получить ожог слизистой.

После отбеливания необходимо пользоваться щеткой с самой мягкой щетиной. Даже щадящая процедура повысит чувствительность, поэтому старая щетка может показаться ножовкой. А для поддержания белизны используйте специализированные отбеливающие пасты.

Противопоказания

Медицинских показаний к отбеливанию зубов нет, то есть процедура официально косметическая. Однако возможен эффект «переотбеливания» (зубы становятся меловидными, теряют блеск), деминерализация (вместе с темным пигментом снимаются и полезные минералы). В этом случае проводится курс специальной ремотерапии.

«Наводить красоту» можно только при здоровых зубах. Честный стоматолог обязательно расскажет, **что подобная процедура запрещена при патологии пародонта**. Домашнее отбеливание не применяют также при аномалии (между прочим, официальный термин) прорезывания зубов мудрости.

Если вы уверены, что зубы у вас в порядке, напрягите память, и вспомните, когда вам поставили самую «старшую» пломбу. Перед косметической процедурой врач проверит зубы на «состоятельность» — есть у стоматологов такой термин — и посоветует заменить пломбы, установленные более двух лет назад. Не спорьте с этим: со временем между пломбой и зубом образуются крохотные зазоры, через них отбеливающий раствор может попасть внутрь зуба, разъедая его.

Отбеливание противопоказано беременным и детям; страдающим аллергией на компоненты перекиси; при пульповой камере (велик риск ожога и удаления зуба); при большом количестве зубов с пломбами и кариесе; при ортодонтическом лечении (на месте брекетов получится «эффект загара» — зубы отбелятся неравномерно); при эрозиях и клиновидных дефектах из-за гиперчувствительности эмали.

* * *

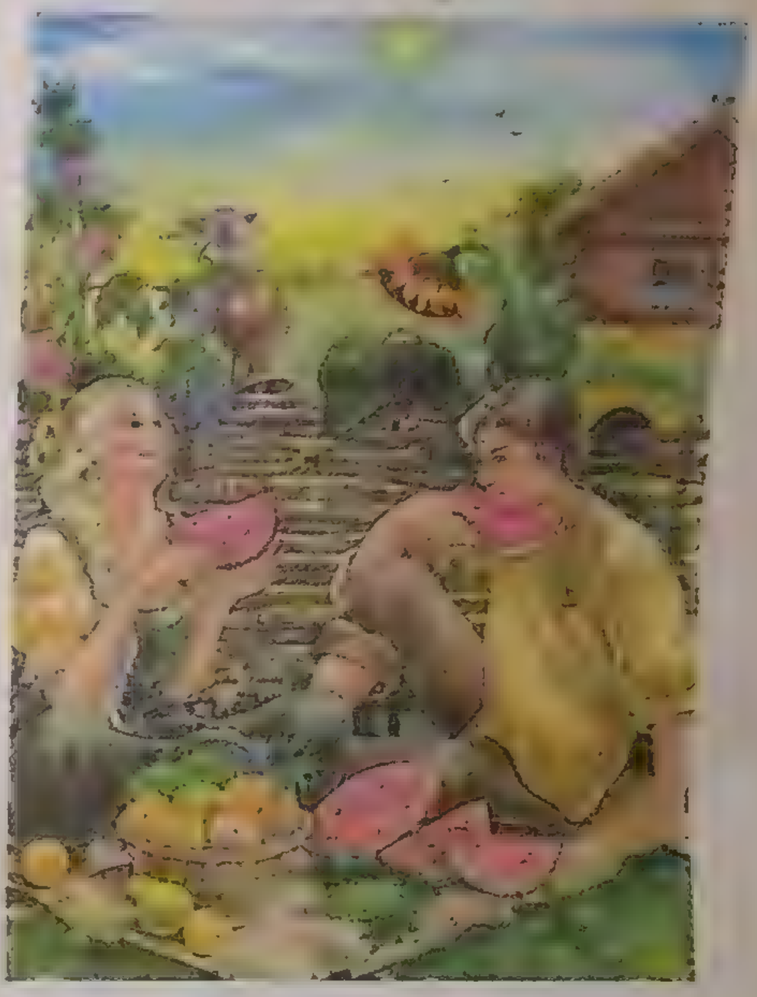
Процедура отбеливания зубов есть в списке услуг практически всех стоматологических клиник. Цены разные, но немаленькие — нижняя ценовая планка около пятидесяти долларов. Цифра также будет зависеть от количества зубов. Иногда отбеливают только те, что на виду.

Напоминаем, что наиболее безвредным (по мнению стоматологов) является механический способ, он же и относительно недорогой. По времени на это у вас уйдет от 30 минут до двух часов, в зависимости от природного цвета эмали. В общем, решать и выбирать вам.

Подготовила Аля Белова

О неврозах мы писали не раз. Сегодня — мнение о них и предостережения психолога Андрея Дугина, автора соответствующей корреспонденции в «Оракуле».

Невроз



Кто-то чувствует дурноту в замкнутом пространстве, боится высоты, турникетов, собак, тараканов. Кто-то не выносит определенные запахи, музыку, скопление людей, у кого-то начинается истерика при виде пятнышка на ковре. Некоторые работают, загоняя, как лошадь, и себя, и других, и не могут остановиться, даже когда нет никакого аврала.

Все перечисленные проблемы имеют конкретные медицинские названия: неврастения, истерический невроз, невроз навязчивых состояний, невротическая депрессия, фобический и ипохондрический неврозы, невроз страха.

В процентном отношении первое место занимает неврастения (70 из 100 случаев всех невротических состояний). Для нее особенно характерно состояние «хочу, но не могу». Второе и третье места делят между собой невроз навязчивых состояний и истерический невроз (по 15 процентов на каждый). Психологический конфликт невроза навязчивых состояний — «хочу, но нельзя». Симптомы — повышенная тревожность, мнительность, навязчивые мысли, страхи. Даже самые, казалось бы, безобидные: вроде «не забыл ли я выключить утюг» или мелодия, которую невозможно выкинуть из головы. Истерия может имитировать любое заболевание — паралич, слепоту, глухоту, которые развиваются обязательно в присутствии публики. Истерик подсознательно пытается привлечь к себе внимание, но болен и страдает он по-настоящему.

Если ничего из вышеперечисленного не имеет к вам никакого отношения — имею честь поздравить: вы реликтовый экземпляр, здоровый человек, чудом сохранившийся в обществе невропатов.

* * *

Самое печальное, что заболевания психики накапливаются и передаются из поколения в поколение. Кто-то из потомков, может, был просто носителем «больных» генов, а у кого-то болезни могут проявиться и прогрессировать. Отчего невроз сейчас легче «подхватить», чем насморк? В чем же причины бедствия? Это и усугубляющийся экологический кризис, и нездоровый образ жизни. Да что говорить! Мы даже по химическому составу отличаемся от существ одного с нами вида: усваиваем совсем не то, что получал организм нашего прадедушки из «тогдашних» котлет и огурцов.

Безработица, угроза сокращения, задержки зарплат и пенсий, рост коммунальных платежей, криминальная обстановка и т. д. приводят к образованию в мозгу очагов застойного возбуждения. А это, в свою очередь, способствует развитию нервно-психических, психосоматических и других заболеваний.

Что касается психологических факторов, то это прежде всего так называемый «футурошок»: стресс, вызываемый постоянной и быстрой сменой

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Стресс

От стрессов можно защищаться. Рецептов психологической защиты много: перенос, переключение, сравнение, изменение масштаба событий, интеллектуальная переработка, мысленный и произвольный барьеры. Это целая школа. И все же редакция «Аи, болита!» кое-что хочет вам предложить.

Накопление радости. В течение суток накапливайте и периодически вспоминайте события, вызывавшие даже самую маленькую радость. Маленькие радости суммируются и создают мощный барьер против отрицательных стрессирующих воздействий. Индийская мудрость гласит: «Помни: радость — непобедимая сила, тогда как уныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни взялся».

Мобилизация юмора. Во всякой тяжкой ситуации можно отыскать комические стороны. Не забывайте это, не теряйте чувство юмора. Смех отличное противодействие неблагоприятному стрессу. Полистайте для разрядки часок-другой любимую книгу.

Отчуждение. Мысленно представьте нарисованную на картине неприятную для вас ситуацию либо написанное на бумаге имя, фамилию или изображение человека, с которым связано неприятное переживание. Затем мысленно затушуйте, зачеркните этот образ несколько раз. Раздражающие образы станут меркнуть, отчуждаться.

Быстрое общее мышечное расслабление («сникание»). По нескольку раз в день вырабатывайте навык быстрого мышечного расслабления. Это приводит к разгрузке мозга от потока импульсов, идущих от мышечных рецептов, к быстрому снятию психоэмоционального напряжения.

Своеобразной психологической защитой является **успокаивающее самовнушение**. Произнесите, расслабившись, его вслух. Текст произвольный, но на тему возникшего стресса. Закончите упражнение словами: «Мое сердце работает спокойно, ритмично и ровно. Мое дыхание ровное, свободное, полное. Каждая клеточка моего тела отлично питается, отлично дышит. Моя психическая энергия пробуждает и ведет меня к полному здоровью и норме».

«Заплетаем» ножки. Сядьте так, чтоб ноги свешивались (можно забраться на подоконник, стол). Несколько раз переплетите их то в одну, то в другую сторону. Подвигайте сплетенными ногами вправо-влево. Выпрямите, напрягите, затем расслабьте их. Сдвиньте ноги вместе, слегка согните в коленях и покачайте вправо-влево. Выпрямитесь, глубоко вдохните носом, выдохните ртом — можно приступать к работе.

«Отколотить» обидчика. Вас никто не видит, не мешает высказать все, что

нашего времени

«декораций». Человеческая психика не справляется с лавиной новой информации и со скоростью происходящих вокруг изменений.

Неврозы и психозы, связанные с компьютером, Интернетом, компьютерными играми, — болезни нового поколения. Они множатся почти с той же скоростью, что и компьютерные технологии, а компьютерная зависимость не менее сильна и не менее опасна, чем алкогольная и наркотическая.

Ну и конечно, в нарастании общей психологической напряженности активно участвуют средства массовой информации. Еще в начале прошлого века Михаил Булгаков устами своего героя, профессора Преображенского, настоятельно рекомендовал не читать прессу во время приема пищи. А с тех пор возможности СМИ о-го-го как выросли! Помимо новостей, утром программирующих нас на «замечательный» день, а вечером — на «сладкие сновидения», крайне негативно влияет на психику (особенно детскую) обилие на телеэкранах боевиков, фильмов ужасов и эротических лент.

* * *

По статистике, дети заболевают неврозами намного чаще в семьях, в которых родители отвечали положительно хотя бы на некоторые из этих вопросов.

Можно ли сказать, что...

1) Вы легко устаете?

2) Легко раздражаетесь?

3) У вас часто меняется настроение?

4) Вы часто находитесь в состоянии беспокойства?

5) У вас часто болит голова из-за перенапряжения и утомления?

6) Снизилась половая активность?

7) Вы не удовлетворены взаимоотношениями с ребенком?

8) Вы могли бы быть намного активнее?

9) Вам трудно собраться с мыслями, принять решение?

10) Часто бывает плохое настроение?

11) Вы находите свое нынешнее состояние в какой-то мере болезненным?

* * *

Более половины из тех, кто обращается за помощью к психоневрологам, — алкоголики и наркоманы. На втором месте — женщины, страдающие постразводным синдромом. На третьем — мужчины с проблемами потенции и потерей профессиональных навыков.

Расшатывание и разрушение института семьи привело к тому, что каждый третий ребенок рождается с нарушениями центральной нервной системы, вызванными воздействием на мозг зародыша неблагоприятных факторов (в частности, стрессов) во время беременности, родов и сразу же после рождения.

* * *

Кто из нас более других подвержен психическим и нервным заболеваниям? Кто находится в зоне риска?

Как ни печально, легче перечислить тех, кто не подвержен. В семьях, где сильны религиозные традиции, неврозов почти не бывает (как сходят на нет неврозы при серьезных политических кризисах: таких, как война или революция). Социопсихологи это объясняют тем, что, если у человека есть вера или великая цель, остальные проблемы не кажутся суперважными и не вырастают до масштабов неврозов.

Менее других подвержены им и те, кто научился планировать свою жизнь на день, на месяц и на год вперед, стремясь достигнуть некоей цели. Кто живет по самим установленным правилам и не отступает от них, невзирая ни на какие внешние обстоятельства.

И еще более стрессоустойчивыми оказываются те, кто овладел искусством перемежать работу и отдых и минимум час в день проводит на свежем воздухе.

Выводы делайте сами. **Главное — помните: невроз — это реакция на стресс, и, к счастью, реакция обратимая. То есть от невроза можно избавиться!**

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

МОЖНО «зажевать»

на душе накипело? Не сдерживайте эмоций. Припомните лицо обидчика, оживите в мыслях и чувствах пережитое. Произнесите страстный монолог в адрес обидчика. Хотите — «побейте» его: возьмите подушку, представьте, что это он, и «отколотите». Не сдерживайте слез. И вы освободитесь от невротических страхов, головная боль и боли в сердце (психосоматические) пройдут. А для восстановления сил примите контрастный душ, выйдите на улицу, посмотрите на звезды или просто лягте на пол и ни о чем не думайте.

Если по складу характера вы не в силах ответить обидчику, но внутри все кипит, представьте обиду в виде камушка. Возьмите и забросьте его в море — пусть навсегда канет в волны. Или пройдите несколько шагов по земле и скажите тихо: «Я отдаю земле все мои обиды».

Сегодня психология может предложить и метод **«безумного письма»**. Напишите левой рукой гневное письмо, все, что вы думаете о нанесенной вам обиде, сожгите и пепел закопайте в землю (левой рукой ведает правое полушарие мозга, связанное с эмоциями).

Успокаивают и позволяют сосредоточиться **удары ребром ладони по твердой поверхности**. Согласно легенде это упражнение использовали амазонки — а они умели противостоять стрессам и никогда не теряли боевого духа.

Весьма эффективны **йоговские упражнения на дыхание**. Вот одно из них. Сядьте в удобной позе, закройте рот, выдвиньте голову вперед, затем медленно опустите подбородок к шее. Медленно вдохните и выдохните через нос. Повторите упражнение 10—20 раз. Выдыхая воздух, думайте о том, что освобождаетесь от тревожных мыслей и забот.

Ну и, наконец, пожуйте жевательную резинку, таблетки с мятой или рассосите квадратик шоколада.

Путь к здоровью через очищение

Вот уже лет 7, пройдя обучение в медицинском центре, успешно занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Буревой Татьяны Александровны. Способ этот старинный и прошел проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. Заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток.

Трава-травица, помоги исцелиться

Именно очистка организма поможет вам в борьбе с головными болями и усталостью, дисбактериозом и лишним весом (8—10 кг), болями в суставах и аллергией, гастритом, импотенцией, запорами, ломкостью сосудов, холестериновыми и биллирубиновыми камнями, песком, шлаками и ядами.

Методика очищения простая: благодаря целебным травам чистится кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды.

Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов. Очищается желудочно-кишечный тракт от многолетних каловых завалов — источника самоотравления. У всех людей, прошедших чистку улучшается зрение (в практике были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление.

Чистка помогает в борьбе с мочеполовыми проблемами безболезненно расстаться с камнями в почках и желчном пузыре практически любых размеров, женщинам — избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы, и мужские функции восстанавливаются. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, чувствуется улучшение при заболеваниях суставов, остеохондрозе. Выводятся отложения холестерина, сосудам возвращается эластичность, нормализуется работа сердца, головного мозга.

«С миру по травке — больному здоровье»

Что за волшебство такое случается при очищении? А как ему не быть, если вместе с вами над восстановлением организма трудятся 25 трав-целителей, возвращающих здоровье: цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сены, почечного чая, эвкалипта, шалфея; надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки — по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Вымыть себя изнутри вам поможет эта схема.

Утро — после очистительной клизмы пищу не принимаем в течение всего дня.

11.30 — стакан лимонно-апельсинового компота.

12.00 — одну часть порошка лекарственных растений медленно пережевываем, смачивая слюной.

13.30 — второй стакан компота.

14.00 — вторая часть порошка.

15.30 — компот.

16.00 — третья часть порошка.

16.30 — компот.

17.00 — четвертая часть порошка.

17.30 — один стакан компота.

18.00 — пятая часть порошка.

20.00—23.00 — 200 г рафинированного растительного масла.

Процедуру необходимо повторить три раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение, трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Предупреждаю, у этого метода есть противопоказания: острые простудные и психические заболевания, обострения язвенной болезни, аритмия, беременность.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но поможет в борьбе за ваше здоровье!

Ответы через газету

Спешу поблагодарить вас за теплые письма-отклики в мой адрес.

«...Самочувствие стало намного лучше: давление вошло в норму, шея не болит, когда поворачиваю, без одышки поднимаюсь на 9-й этаж».

А.И. Сергиенко, Башкортостан.

«...Во время чистки выходили белые камни, зеленые, песок, лохмотья серые. Прошли головные боли, перестала болеть спина, сильно уставали ноги, сейчас этого нет».

С.В. Глушич, Новосибирская обл.

«В желчном пузыре осталось камней на четверть (а был полностью забит), печень приобрела нормальные размеры и плотность. У мужа очищение проводилось первым способом, камни выходили почти всех мастей. Болезненно отреагировали почки (в анамнезе — мочекаменная болезнь) — несколько дней выходил песок. Результатом очень довольны, кроме того, значительно уменьшились боли в шейном отделе позвоночника и головные боли».

Л.Е. Тумаева, г. Иваново

«Идет песок. Боли в правом боку и ниже, в животе, ушли. Поджелудочная успокоилась».

А.А. Кобзева, Алтайский кр.

«Почти все травы — дегельментики, то есть убивают паразитов во многих органах, поэтому в первый день приема трав может быть аллергия — это реакция паразитов на травы и цитрусовые. Эти выводы я сделала сама и проверила на дочери (ей 37 лет)».

Л.А. Чубенко, Приморский кр.

«Чистилась три дня, и все три дня биллирубиновых камней выходило по баночке из-под майонеза. Мне это удивительно потому, что я уже не раз чистилась по Семеновой, по Малахову, и считала, что капитально, но эта чистка по Буревой оказалась мощнее».

Г.С. Баханова, г. Тобольск.

«Чистились дружно всем коллективом (8 человек), результаты впечатлили! Прошла необъяснимая усталость, кожа помолодела, размер одежды уменьшился — объем-то ушел вместе с килограммами. Чувствуется больше жизни, и глаза сияют»

Марина Кореневa, г. Петропавловск-Камчатский

Хотите быть здоровым? Помните, что не существует неизлечимых болезней, есть люди, не желающие ничего делать для своего здоровья.

Пишите, хочу всем помочь очиститься. Вышлю наложенным платежом рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость не изменилась — 450 рублей.

Желаю всем здоровья!

Евгений Викторович Сапников, 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50; т. (35135) 6-37-85

(На правах рекламы.)

Народный целитель фито- и биотерапевт Татьяна Петровна Андреева высылает готовые лекарственные препараты, используемые при комплексном лечении различных заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, печени, желчевыводящих путей, мозговых, опорно-двигательного аппарата, нервных, кожных, органов зрения и слуха, детских, органов дыхания, онкологических, ЖКТ и других. А также программы омоложения и очищения, свечи-целительницы от сглаза, мази и несколько видов натуральных косметических кремов. В комплекс обязательно входит уникальный лечебный безалкогольный бальзам «Гея-Венера», несущий энергию и информацию Высших Планет Солнечной Системы и способный усиливать эффект любых натуральных средств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека.

Бальзам и продукция на его основе удостоены Государственного Патента и товарного знака. Работаем по предоплате.

Справочная информация о препаратах «Гея-Венера»: geievenera.narod.ru

Татьяна Петровна Андреева, 164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15; т. 8 (81834) 5-02-35, 5-23-38, 5-06-87, 5-60-89

Вышлю наложенным платежом пчелиный подмор, экстракт пчелиного подмора, живицу сосновую.

От вас — конверт с о/а.

Николай Михайлович Михальчук, 155021, Ивановская обл., Гаврилово-Посадский р-н, п. Иваньковский, ул. Октябрьская, д. 46

Вышлю травы: болиголов, волчье лыко, дурнишник, дурман, желтушник, живокость, каштан, клевер, кирказон, козлятник (галега), мордовник, боровую матку, омелу, очанку, софору, сабельник; корни диоскореи, дягиля, копеечника забытого, копытня, кукольника, красной щетки, лапчатки белой, левзеи, морозника, молочая Палласа, пиона; Марьин корень, окопник, цикорий. А также каменное масло и др.

Елена Федоровна Лещикова, 398058, г. Липецк, Студгородок, д. 7, кв. 23; т. (4742) 40-42-44

Могу выслать желающим наложенным платежом сборы трав, настойки болиголова, онколана, боровой матки, каштана конского, красной щетки, красного корня; фитопрополисные свечи для лечения мужских и женских болезней и онкозаболеваний; сироп бузины (очищает кровь — укрепляет иммунную систему); «Тодикамп». (простатит, цирроз, гипертония и др.); красную щетку, красный корень, грушанку, боровую матку, очанку, родиолу розовую, левзею, окопник, лабазник, морозник, ятрышник, кукольник, копытень, каменное масло и многое др. Обязательно указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с о/а.

Ольга Васильевна Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06, до востребования; т. д. 8 (98772) 55-18-78; т. с. 8-918-222-05-08; e-mail: phyto@maikop.ru

Вышлю наложенным платежом живицу (смолу), почки, шишки сосны; кору ивы козьей, рябины, осины; сок чистотела; травы: сабельник, желтушник, трутовик, коровяк, кипрей, цикорий, цетрарию, таволгу, короставник, ярутку.

При заказе — конверт с о/а.

Александр Юрьевич Вяземский, 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Вышлю уникальные сборы, используемые при лечении опухолей и полипов желудочно-кишечного тракта, мастопатии и фиброме, заболеваниях суставов и зрения; травы: шлемник байкальский, синюху голубую (по эффекту превосходит сенегу и валериану лекарственную), лапчатку белую, буквицу и др.

А также окажу помощь при алкогольной зависимости.

И.В. Склярова, 352919, г. Армавир-19, до востребования

Вышлю наложенным платежом по России шикшу (водянику черную). Стоимость пакета (120 г) — 100 руб. + расходы по пересылке. Заранее денег высылать не нужно.

Юрий Николаевич Крайнов, 652971, Кемеровская обл., Таштагольский р-н, п. Шерегеш, а/я 86

Каменное масло помогает в борьбе со многими заболеваниями.

Способствует снижению артериального давления.

При сахарном диабете пить ежедневно по 1 г в сутки не менее 4 месяцев.

При эпилепсии пить ежедневно по 0,3 г в сутки в течение 5 месяцев.

При туберкулезе пить ежедневно по 0,3—0,5 г в сутки в течение 5 месяцев одновременно с лекарственными средствами.

При простатите пить ежедневно по 0,3 г в сутки, делать микроклизмы раствором каменного масла на воде.

При женских заболеваниях (миоме, эндометриозе, эрозии шейки матки) пить ежедневно по 0,5 г в сутки, а также применять в качестве тампонов раствор каменного масла на воде ежедневно в течение 4 месяцев.

Вышлем наложенным платежом очищенное каменное масло (1 г — 15 руб.). От вас — конверт с о/а.

Александр Романович Лейко, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; т. (861) 238-43-73, 266-43-73

Высылаю семена дурмана, мордовника; настойки болиголова, веселки, мухомора, волчьего лыка, очитка пурпурного; сок чистотела; аир и копытень.

В письме укажите точный диагноз, вложите конверт для ответа.

Татьяна Алексеевна Каршиева, 238043, Калининградская обл., Гусевский р-н, п/о Михайлово

После специального лечения онкологических заболеваний советую пройти противорецидивный и поддерживающий курс восстановления травами, например, болиголовом, поскольку он издавна и достаточно широко используется при опухолевых заболеваниях (как злокачественных, так и доброкачественных), в том числе заболеваниях крови.

Особо хочется сказать о морознике кавказском, который помогает в борьбе со многими болезнями, в частности, с мастопатией. При приеме морозника улучшается общее состояние, скидывается лишний вес, снижается содержание сахара в крови, уменьшаются боли в суставах и в позвоночнике, уменьшается миома, сокращается количество приступов бронхиальной астмы.

Всем желающим дам совет и вышлю собственноручно собранный корень морозника кавказского, а также настойку болиголова.

Владимир Иванович Коньков, врач-онколог с 25-летним стажем, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Кирова, д. 117, кв. 17; т. (86162) 5-16-79

Изготавливаем фитобальзамы на заказ. Применяются при лечении хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкозаболеваний, заболеваний иммунной и эндокринной системы, почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

Обращаться **по тел. 8-906-318-30-22.**

Предлагаю плоды конского каштана (1 кг — 200 руб.), грыжник, репешок, буквицу, подмаренник, золототысячник (100 г — 80 руб.).

От вас — конверт с о/а.

Антонина Михайловна Гуденко, 357569, Ставропольский кр., Предгорный р-н, с. Привольное; т. 8 (87961) 33-44-5

(На правах рекламы.)

Более 700 наименований книг!

Магические книги

Вы сможете научиться использовать магию самостоятельно!

Учебники магии: магия любви и денег, колдовство, сборник заговоров, защита от порчи, черная магия. Доступные самоучители магии для начинающих.

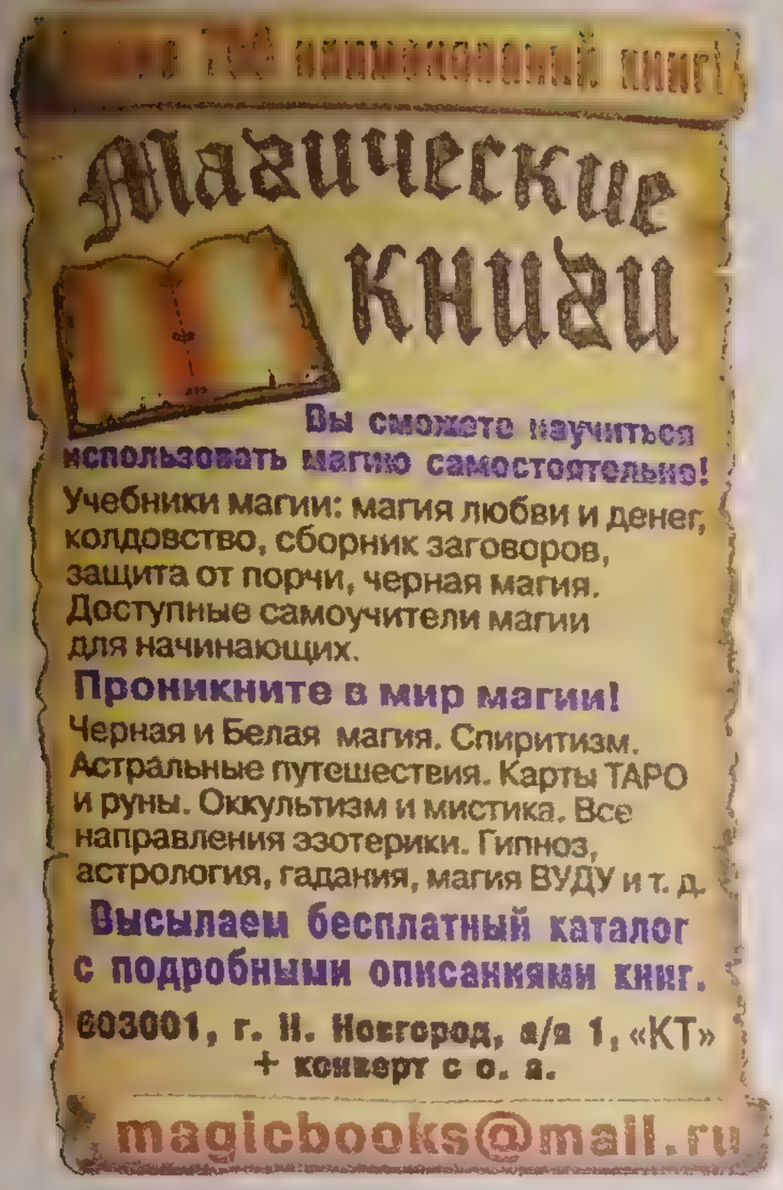
Проникните в мир магии!

Черная и Белая магия. Спиритизм. Астральные путешествия. Карты ТАРО и руны. Оккультизм и мистика. Все направления эзотерики. Гипноз, астрология, гадания, магия ВУДУ и т. д.

Высылаем бесплатный каталог с подробными описаниями книг.

603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «КТ» + конверт с о. а.

magicbooks@mail.ru



Высылаем наложенным платежом экстракт личинок большой восковой моли (огневки). 1 стандарт (100 г) — 500 руб. + наложенный платеж. Принимать по 15—20 капель на воде (40—50 мл) 2 раза в день за 30 мин. до еды. Стандарта хватает на месяц. Применяется при заболеваниях сердца, туберкулезе легких, рассеянном склерозе, аденоме простаты и многих других заболеваниях.

Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства.

Заявки и консультацию можно сделать по телефонам (838466) 79-6-78, 8-960-913-38-51.

Или по адресу: **653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26.**

Евдокия Леонтьевна Спиркина

Вышлю наложенным платежом настойку каштана, акации, каланхоэ (варикоз, тромбофлебит); орех грецкий молочной спелости (зоб, диабет); аконит (суставные заболевания).

Стоимость 300 руб. — 500 г (с почтовыми расходами).

Ольга Александровна Агаповичева, 357532, Ставропольский кр., г. Пятигорск, а/я 68

Дешево (100 г — от 15 до 40 руб.) — травы, смола Сибири.

Виктор Серов, 665318, Иркутская обл., п. Панагино

Предлагаю по умеренным ценам большой ассортимент лекарственных трав, корней, экстрактов, масел, в том числе редких (черного ореха, каштана, какао-масла и др.); жиры: сурковый, барсучий — используются при туберкулезе, бронхите, астме, язве желудка, геморрое и др.; а также грибы: веселку, шиитаке, мухомор (опухоли), лисички (гепатит, глисты), навозник серый (алкоголизм). Возможна бесплатная консультация фитотерапевта Нины Сергеевны Ковалевой и индивидуальный подбор сборов.

Обращаться по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240; т. 8 (8632) 71-41-36.**

Анатолий Иванович Ковалев

Высылаю мощные и эффективные растительные экстракты на основе прополиса, мумие и 16 лекарственных растений, применяемые при лечении кисты и опухоли головного мозга, энцефалитов, невритов, эпилепсии, болезни Паркинсона, неврастении, психозов, неврозов, умственной отсталости у детей и людей преклонного возраста, цитомегаловирусной инфекции, а также повышенного внутричерепного давления, нарушения гемоликвородинамики, кровоизлияний различной локализации. Стоимость — 200 руб.

От вас — конверт с о/а, а также указание возраста и заболевания.

Наталья Геннадьевна Дальчанина, 652519, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Ботаническая, д. 3

Предлагаю съедобный гриб шиитаке. Применяется при гипертонии, ишемии, инфаркте, инсульте, а также для предотвращения образования тромбов, снижения холестерина. Хорошие результаты при лечении миомы, фибромы, мастопатии, простатита, аденомы, рака любых органов и кожи.

Александр Дмитриевич Свирский, 394066, г. Воронеж, Московский просп., д. 179а; т. (4732) 43-79-75

Вышлю наложенным платежом тройчатку для лечения печени от лямблий, очищения крови и желудочно-кишечного тракта от паразитов. Пижма, таволга, полынь — 150 руб.; пижма, гвоздика, полынь — 170 руб.

Методику применения прилагаю.

Варига Хасановна Копнина, 623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Горького, д. 29, кв. 49

Высылаю наложенным платежом бальзам из сбора трав на полный курс (3 мес.), используемый при лечении заболеваний щитовидной железы с новообразованиями (кисты, узлы). Цена — 350 руб. + почтовые расходы. Инструкция по использованию прилагается.

Александр Иванович Рузавин, 352503, Краснодарский кр., г. Лабинск, пр. Лозового, д. 13; т. 8-918-441-31-77

Высылаю наложенным платежом траву сабельника, таволги, топинамбура, чистотела, мяты, мелиссы по цене 30 руб. за 100 г, манжетки, вереска, расторопши, корни сабельника, плоды боярышника, шиповника, кору осины по цене 40 руб. за 100 г, клубни тладианты — 30 руб. за шт.; сухой золотой корень, семена расторопши — 15 руб. за 10 г, индийский лук — 10, 20, 50 руб. за шт., рассаду золотого корня, бадана — 10, 20 руб. за шт. + почтовые расходы.

От вас — заказ и конверт с о/а.

Лидия Петровна Акимова, 185013, г. Петрозаводск, ул. Жуковского, д. 61, кв. 16

(На правах рекламы.)

С 15 по 17 сентября в Москве на ВВЦ пройдет всемирная выставка народной медицины **«Здоровье красота и долголетие»**. На ней будет представлено более 40 разделов и направлений здорового образа жизни.

Тел.: 8916-200-11-14, 8926-213-88-97; тел/факс: 8 (495)-185-60-84, 8 (495)-564-86-98; E-mail: info-moscow777 @rambler.ru

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ №3517 Тираж **85.860** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **526** Тираж **3.540** экз.
Общий тираж: 89.400 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
И. о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Выходит 3 раза в месяц. Дата выхода газеты 07.05.06. Следующий номер выйдет 14.03.06. Объем 2 п. л.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
©Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

Издание удостоено знака отличия «Золотой фонд прессы-2007»

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ ММVII

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Ай, болит!

© www.givitca.ru

№ 13 (577) май 2007 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВЫПУСКЕ

Лишайный ликбез стр. 4

Каркадэ: и радует, и лечит стр. 6

Исцелит любимый пес стр. 10

Народные способы избавления от геморроя стр. 16

Как побороть депрессию стр. 18

Укрепить зрение реально! стр. 20

Ногти и их подноготная стр. 22

Дорогие наши ветераны!

Здоровья вам на долгие года,
Пусть стороною вас обходят беды!
Вы в памяти народной навсегда
Останетесь героями Победы!

В ВАШ ДОМ

СПЕЦВЫПУСК
№ 9 (192)
Выходит 7 мая
«Польза и вред насекомых»

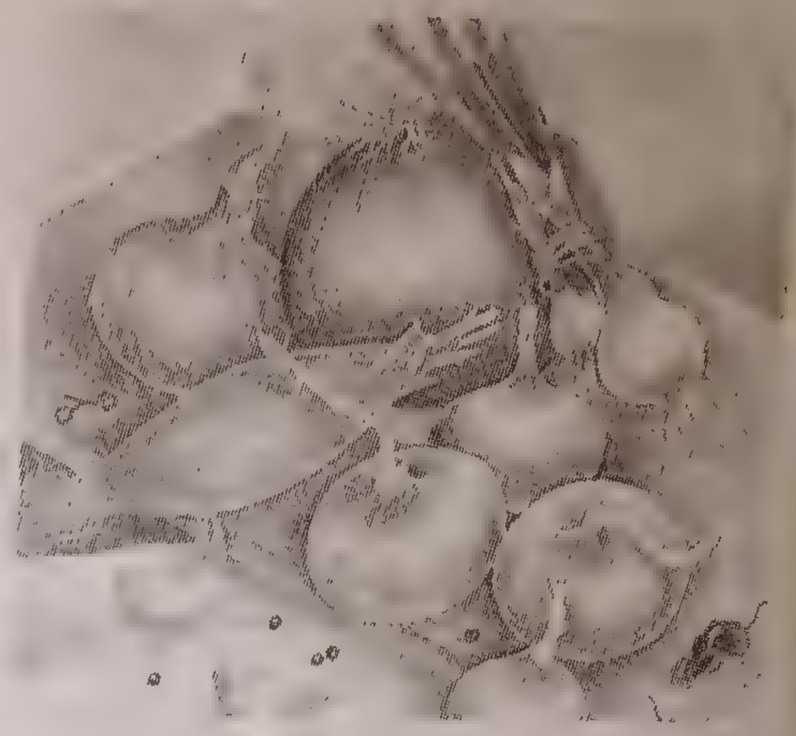
От болей в сердце и от варикоза

При болях в сердце нервного свойства прекрасно успокаивает и выравнивает настроение холодный настой травы пустырника. 2 ст. л. измельченной свежей травы залить 2 стаканами кипятка (либо 2 г сухого порошка залить стаканом кипятка), дать остыть. Пить в течение нескольких недель по 1—2 стакана в день.

А этот рецепт для тех, кто страдает **варикозным расширением вен**. Смешать равное количество цветков рябины и арники, корневища пырея. Ст.л. сбора заварить стаканом кипятка и настоять 20 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения — не менее месяца.

Также **при варикозе и тромбофлебите** хороший эффект дает настойка каштана конского (из цветков либо плодов), которую следует пить по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение месяца. И растирать проблемные участки этой же настойкой. Хорошо «уходят» вздувшиеся вены и при растирании ног спиртовой настойкой цветков белой акации.

Сергей Ашурков, Курская обл.



Все зажило

При первых же проявлениях **герпеса на губах** как можно чаще смазываю пузырьки одеколоном или спиртом и ушной серой, чередуя. Очень быстро все проходит.

От укуса собаки мне помог такой рецепт. Растапливала мед и свиной внутренний жир и смешивала в соотношении 1:2. Накладывала мазь на рану и прибинтовывала к ноге на день. На ночь меняла повязку на новую. За шесть процедур все зажило.

Оксана Матвеева, г. Чечерск

Утихомирила «бурю» в животе

Как-то я выпила не очень свежий настой травы. Буквально через несколько минут начались такие боли в животе и такое **расстройство кишечника**, что я не знала, за что хвататься. Вспомнила о настойке индийского лука. Развела 2 ст. л. в 100 мл воды и выпила. Спустя 2—3 минуты «буря» утихла. Ни боли, ни расстройства стула — все как рукой сняло.

Галина Боробкова, Могилевская обл., г. Костюковичи, ул. Школьная, д. 5

Свари-ка варенье

В 1937 году моя двоюродная сестра поехала в Латвию на заработки. Проработала у хозяина больше года и заболела. Врачи поставили диагноз: **изъязвление кишечника**. Выписали порошки, микстуру, но болезнь прогрессировала. Назначили операцию. К счастью, судьба распорядилась иначе. К хозяину приехала родственница. И она знала многие травы. Посоветовала моей сестре отказаться от операции и есть повидло из бузины черной — 3 раза в день по 1—2 ст. л. Через несколько недель сестра выздоровела. А когда обследовалась, то никаких язв у нее не обнаружили.

Валентин Манкевич, Витебская обл., г.п. Шарковщина

Поборемся с язвой

Язва желудка — увы, частая болезнь. Она поражает и молодых, и старых. Поэтому и способов борьбы с ней тоже много. Целительница Е. Крылова (журнал «Природа и человек (Свет)») предлагает свою программу лечения язвы желудка.

Голод и диета

Болезнь возникает от постоянного перенасыщения желудка пищей. Белковая пища: мясо, рыба, сыр, яйца, молоко, орехи — переваривается в желудке. А крахмалы и жиры не поддаются действию желудочных соков и для окончательного переваривания должны перейти в кишечник. Желудок часто бывает перегружен большим количеством крахмалосодержащей пищи (белый хлеб, очищенный картофель) или рафинированных злаковых (печенье, пирожные). Эта масса должна ждать, пока переварится белковая пища, прежде чем попадет в тонкий кишечник для окончательного усвоения. В результате в желудке начинается брожение непереваренной крахмальной пиши, образуются различные кислоты. Они-то и оказывают разрушительное действие на слизистую желудка и 12-перстной кишки.

Задача — освободиться от излишней кислотности. Лечение: **голод** 3—5 дней, затем **молочная диета** 2—4 недели, отдыхать как можно больше. После (неделя) — **тушеные и вареные овощи**. Все повторить через 2 месяца.

В течение первой недели лечения рекомендуется теплая клизма каждый вечер, а затем, если потребуется, через вечер. Полезны сухое растирание, холодная сидячая ванна, регулярные физические и дыхательные упражнения. В течение двух месяцев принимать ванны с раствором английской соли (можно заменить поваренной крупной) 2 раза в неделю, потом — раз в неделю. Не пить лекарств! Правильно питаться!

Голодание можно проводить на одной воде или же использовать очищающую разгрузку — апельсиновый сок каждые 2 часа. Можно заменить овощными соками. Они не только очищают организм, но и снабжают его минеральными солями.

Мясо — до минимума

При голоданиии организм самоочищается: на языке появляется налет, температура заметно понижается, наблюдается слабость. Моча становится концентрированной из-за того, что в нее попадают отходы организма. Шлаки также выводятся через кожу, легкие, кишечник, почки. Сердце подвергается дополнительной нагрузке, поэтому возможны сердцебиение и высыпания на коже. Всего этого бояться не следует. При окончании голодания исчезнут и симптомы, которые беспокоили вас.

Фруктово-молочная диета. Больному недостает минеральных солей, поэтому при разгрузке показана фруктовая диета. Если есть фрукты нельзя, подойдут сырые

Колит перестанет беспокоить

Колит сопровождает тупая головная боль, частые и тягостные позывы на стул, боли в животе, обильная слизь в кале. Главное условие выздоровления — строгая диета. Мясо, бульоны, яйца и другая белковая пища должна быть исключена. Предпочтение надо отдавать молоку, кашам, мятому вареному картофелю. Полезно пить по полстакана в день виноградного и морковного сока.

Перед сном ежедневно делать две клизмы одну за другой. Первая — очистительная, а вторая — лечебная, которая готовится из стакана рисового отвара и 30 г лактозы (молочного сахара). Жидкость в виде микроклизмы вводят в прямую кишку и оставляют на всю ночь. В первое время будут образовываться газы в животе, но уже через 5—7 дней лечения исчезают все проявления колита. Тем не менее процедуру нужно делать еще неделю и соблюдать диету.

После курса лечения рекомендуется принимать лактозу 2 раза в день по 30 г в течение недели. Хорошо действуют при этом теплые сидячие ванны.

Так как колит обычно носит упорный характер, то через два месяца следует повторить двойные клизмы с лактозой (3 дня).

При обострениях колита заварить в стакане кипятка по ч. л. золототысячника, шалфея и ромашки аптечной, настаивать час, остудить и процедить. Пить по ст. л. 5—7 раз в день. Рекомендуется и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Также полезна собранная в мае и высушенная на солнце кора осины. Ее немного варят, процеживают, пьют как чай.

Ирина Ферадко, г. Гродно

И рана затянулась

Прошлым летом у сестры моего мужа открылась **трофическая язва** на ноге. Чего сестра только не делала! Лечилась у врачей-хирургов, прикладывала примочки, мази, принимала лекарства, но ничего не помогало. Моя сестра случайно узнала о мучениях родственницы и посоветовала приготовить мазь следующего состава.

90 г касторового масла (есть в аптеке) слить в эмалированную или фарфоровую чашку, добавить 5 г ихтиоловой мази и таблетку стрептоцида, истолченную в порошок. Держать на водяной бане, помешивая, пока все не растворится. На стерильную салфетку нанести тонким слоем в охлажденном виде. Промыть рану перекисью водорода и приложить салфетку с мазью. Делать процедуру раз в сутки.

За неделю лечения рана затянулась.

Александра Рощукова, г. Могилев, пер. Учебный, д. 37

Листом хрена — по солям

Два года назад я не могла нормально спать из-за **солей в позвоночнике**. Утром вставала уставшая и разбитая, с таким чувством, будто всю ночь носила тяжелые мешки.

В одном из журналов прочитала совет, как эту проблему решить с помощью листьев хрена. Лечилась я так. На ночь прикладывала на область позвоночника лист хрена, предварительно смоченный в кипятке. Минутку давала ему охладиться после такого горячего купания — и на спину. Когда я сделала это в первый раз, ощутила такое жжение, будто к утюгу горячему прислонилась. Но выдержала это испытание. Обвязала спину шерстяным платком и легла в постель. Провела 10 таких процедур. Боли в спине прошли, по ночам я стала спать спокойно — а по утрам вставала отдохнувшая, полная сил и энергии. И сейчас чувствую себя хорошо, но осенью хочу вновь повторить курс лечения.

Надеюсь, что мой совет поможет еще кому-нибудь избавиться от солевых залежей.

Вера Зезюлина, Витебская обл.

желудка

или приготовленные на пару овощи.

Молочная диета. После голодания можно пить молоко (до 6,5 литров в день) — оно также содержит все необходимые организму для питания элементы.

Сбалансированное питание. Для нормальной работы организма кровь и секреции должны быть сдвинуты в сторону щелочной реакции. Это достигается только тогда, когда 75 % пищи имеет щелочную реакцию, а 25 процентов — кислую. Поэтому основная часть диеты должна состоять из сырых фруктов и овощей, у которых реакция щелочная. Что касается кислой, следует выбирать продукты, дающие организму максимум белков, углеводов или жиров, но образующие минимум кислой реакции.

Мясо быстро разлагается в кишечнике и в результате становится высокотоксичным продуктом. Прием его надо свести до минимума.

Сахар, хлеб, крупы активно образуют кислоты, если их употреблять в очищенном виде (белый хлеб, рафинированный сахар, очищенный рис или картофель). Эти же продукты дают меньше кислотность, если их есть в естественном виде: цельный хлеб, бурый сахар, неочищенный рис и картофель, сваренный в мундире или печеный.

Сахар по возможности надо заменить сухофруктами и медом, потому что в них содержатся сахариды, которые более полезны организму.

Источники жиров: масло, сметана, оливковое масло.

Источники белков: молоко, молочные продукты, яйца, орехи.

Исключить: торты, пирожные, пирожки, печенье, пудинги, разного рода приправы, соусы, чай, кофе.

Вспомогательные методы

Водолечение — клизма (вода должна быть теплой). Когда вода заполнит кишечник, полежите несколько минут, затем повернитесь на левый бок, потом на живот, затем на правый бок. Встаньте на четвереньки и выпустите воду. Клизма для взрослых — 1,5—2 литра. Как только кишечник будет работать нормально, клизму больше не ставить.

Сухое растирание. Делается грубым полотением или мягкой шеткой — для достижения и поддержания хорошего тонуса. Длительность процедуры — около минуты.

Ванны с горькой солью. Помогают снизить закисленность организма. 1—1,5 кг соли растворить в ванне с горячей (+40 °С) водой. Мылом не пользоваться, не ополаскиваться. Всего сделать 5—7 ванн — по одной в день, за 10—20 минут до сна.

Контрастные ванны. Лучшее время — вечер, перед сном. Делается это так. Рядом с ванной поставьте большой таз. В ванну налейте на 10—12 сантиметров холодной воды, в таз столько же горячей. Сядьте в горячую воду на несколько минут, затем быстро пересядьте в холодную. В ней побудьте с минуту, затем — снова в горячую. Повторить 2—3 раза. Закончить холодной водой.

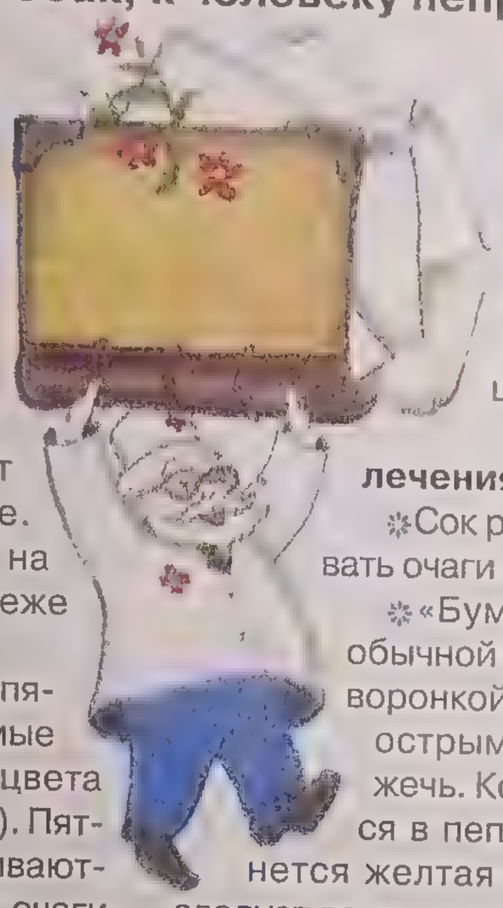
Откуда вдруг такой недуг?

Лишай — это обиходное название заболеваний, которые на самом деле называются микроспория и трихофития. Появляется он на коже чаще всего в тех местах, где у человека был контакт с больной кошкой или собакой, и там, где кожа тонкая: шея, подмышки, предплечье. Грибок, вызывающий лишай, особенно хорошо приживается и размножается в травмированных местах.

Диагностируются микроспория и трихофития при помощи соскобов, а также с применением лампы Вуда (люминесцентной лампы). Она свободно продается в магазинах «Медтехника», но необходима, как правило, только тем, кто держит по 10—15 кошек и больше.

Лучшее профилактическое средство от заражения — личная гигиена. Если вы подержали зараженную лишаем кошку, обязательно вымойте руки теплой водой с мылом. Вакцина, которую используют для лечения кошек и собак, к человеку неприменима.

Лишайный



Отрубевидный (разноцветный)

Отрубевидный (разноцветный) лишай —грибковое заболевание кожи. Поражает роговой слой эпидермиса, воспалительных явлений нет. Способствует ему повышенное потоотделение. Локализуется преимущественно на коже груди, спины, шеи, плеч, реже на волосистой части головы.

Начинается с появления мелких пятен, имеющих у разных больных самые различные оттенки коричневого цвета (отсюда название — разноцветный). Пятна увеличиваются в размерах, сливаются друг с другом, образуя крупные очаги. На их поверхности отмечается едва заметное отрубевидное шелушение. Заболевание может тянуться в течение многих месяцев и даже лет. Распознают его следующим образом: смазывают пятна и окружающие их участки кожи спиртовым раствором йода. При этом пораженная кожа окрашивается значительно ярче, чем здоровая. Кроме того, при поскабливании пятна ногтем роговые массы снимаются в виде стружки. В отличие от сифилитической лейкодермы светлые пятна отрубевидного лишая имеют различные размеры и сливаются между собой.

Основной принцип лечения — вызвать усиленное отшелушивание рогового слоя эпидермиса. Для этого можно воспользоваться любым подходящим средством: зеленым мылом, 2 %-м спиртовым раствором йода или 3—5 %-м салициловым спиртом. Можно использовать фунгицидные препараты «Канестен», «Микосептин», «Нитрофунгин» и т.д. При правильном лечении пятна исчезают через 10—12 дней, но одного курса, как правило, недостаточно.

Профилактика включает в себя широкий круг общих гигиенических процедур: закаливание, регулярные водно-солевые или водно-уксусные обтирания, лечение повышенной потливости.

Народные методы лечения.

❊Сок репчатого лука — смазывать очаги раз в сутки.

❊«Бумажный жир». Лист обычной белой бумаги свернуть воронкой, поставить на тарелку острым концом вверх и поджечь. Когда бумага превратится в пепел, а на тарелке останется желтая жирная жидкость, ее следует взять ножом, пока она не остыла, и нанести на пораженный участок кожи. Повторить лечение несколько раз до исчезновения лишаев.

❊Настойка сирени. В течение двух недель настаивать в темном месте 20 г цветков обычной сирени в 200 мл медицинского спирта. Настоем смазывать пораженные места.

Опоясывающий (герпес зостер)

В детстве большинство людей переносит ветрянку (ветряную оспу). Эту невинную, на первый взгляд, детскую болезнь вызывает чрезвычайно коварный вирус — варицелла зостер. После того как ветрянка проходит, вирус не исчезает из организма, а продолжает «дремать» в клетках нервной системы. Но стоит снизиться иммунитету, вирус немедленно из пассивного соседа превращается в лютого врага, высыпая на теле в виде опоясывающего лишая, или герпеса зостер. Взрослый человек не может заразиться этой болезнью от другого взрослого, но велика вероятность заражения от ребенка, болеющего ветрянкой, потому следует держать престарелых родственников подальше от страдающих ветряной оспой детей.

После «пробуждения» вирус по нервам перемещается к коже. За несколько дней до начала болезни человек может ощущать гриппоподобное состояние: головную боль, повышение температуры, вялость, слабость, увеличение лимфоузлов, расстройство желудка.

Первым признаком герпеса зостер может быть чувство онемения в определенном участке тела, стреляющая боль в туловище или ноге, имитирующие такие заболевания, как язвенная болезнь, разрыв межпозвонкового диска, пневмония, аппендицит, инфаркт миокарда, перитонит, мигрень и даже стенокардия (боли в сердце).

Внезапно может возникнуть чувство жжения и/или зуд на определенном участке кожи. Самое неприятное, что даже после выздоровления боли могут сохраняться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Через 14 дней после появления первых признаков обнаруживается сыпь. Как правило, поражения располагаются в области грудной клетки, ребер, по ходу межреберных нервов.

К 3—4-му дню в области сыпи образуются пузырьки, имеющие различные размеры. В течение недели их количество увеличивается в геометрической прогрессии. В дальнейшем жидкость, содержащаяся в волдырях, мутнеет. Потом волдыри усыхают, втягиваются внутрь, покрываются коркой, на их месте остается более светлый по цвету участок кожи или рубец. Подсохнув, они образуют выступающие над кожей бляшки.

Переболеть опоясывающим лишаем можно только раз, рецидивов у болезни не бывает. Пациенты с крепким иммунитетом выздоравливают в сроки от 15 дней до месяца. У пожилых и ослабленных больных лечение занимает более длительное время.

Особо тяжело протекает опоясывающий лишай при поражении лица и глаз. Высыпания располагаются на крыльях носа, в уголках губ, на лбу и вокруг глаз. На лице остаются рубчики, роговица глаза мутнеет, зрение снижается, может произойти паралич части лица с полной потерей чувствительности.

Самостоятельно лечить опоясывающий лишай не рекомендуется, поскольку это может привести к развитию постгерпетической невралгии.

ЛИКБЕЗ

Розовый

Розовый лишай — очень распространенное, предположительно вирусное заболевание. Чаще наблюдается в возрасте 20—40 лет. Развивается остро. На коже появляются симметричные розовато-желтые или светло-красные, слегка приподнятые над уровнем кожи пятна овальной или округлой формы, увеличивающиеся до 1—2 см в диаметре. В центре пятна отмечается нежная складчатость кожи, тонкое отрубевидное шелушение, а по краю венчик розовато-красного цвета, свободный от чешуек.

Обычно розовым лишаем поражается кожа туловища и конечностей. Лицо, кисти и стопы не затрагиваются.

Иногда за 7—10 дней до появления высыпаний возникает «материнская бляшка» — крупное, размером 3 на 4 см, округлое пятно розового цвета, центральная часть которого постепенно приобретает желтоватый оттенок и слегка шелушится. Во время обильных высыпаний может отмечаться слабость, недомогание, подъем температуры, кожный зуд. В разгар заболевания не следует мыться, особенно с мылом и мочалкой.

Назначается лечение антибиотиками — внутрь и кортикостероидными кремами — наружно. Часто заболевание проходит само, без лечения. Но самостоятельно применять мази и пасты не рекомендуется, это может привести к еще большему распространению сыпи. В период заболевания не рекомендуется пребывание на солнце. Также не следует носить синтетическую одежду.

Народные методы лечения.

- Приложить к лишаю лист свежей капусты, намазанный сметаной. Когда лист высохнет, заменить его другим.
- Отвар свеклы смешать с медом. Смазывать пораженные участки кожи.
- Мазь из цветков календулы. Ее можно купить в аптеке, а можно приготовить самим — тщательно размешать 10 г высушенных и растертых в порошок соцветий календулы и 50 г вазелина. Смазывать лишай 2 раза в день — утром и вечером.

Асбестовый

Асбестовый лишай — это заболевание кожи и волос головы, характеризующееся своеобразным ограниченным шелушением. Причины, вызывающие его, до сих пор не известны. Волосистая часть головы при этом заболевании покрыта громадным количеством крепко сидящих плотных беловато-серых чешуек, очень напоминающих волокна асбеста (каменный лен). Больше всего чешуек на лобной и теменной части головы, меньше — на затылке. Волосы склеиваются чешуйками, которые с трудом отделяются. Волос как бы покрыт белым чехлом. Заболевание может сопровождаться зудом. Чаще страдают дети и молодые люди.

Лечение проводят 3—5 %-й салицилово-серно-дегтярной мазью, или 2 %-й серно-салициловой, или мазью скин-кап, внутрь назначают поливитамины, аевит, витамины B_6, B_{12}.

Народные методы лечения.

- Свиное сало — 100 г, костный мозг (говяжий или свиной) — 50 г, салициловая кислота и бензойная кислота — по 2 г растопить на водяной бане, хорошо размешать. Нанести на волосы и кожу головы, сверху надеть целлофановый пакет. Через 2 часа вымыть голову с мылом. Повторять еженедельно.
- Приготовить эмульсию из равных частей касторового масла и настойки календулы. Втирать в кожу головы 2—3 раза в неделю.

Как уберечься от микроспории

Микроспория — инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое микроскопическими грибками. Пораженные чешуйки кожи, обломки волос, шерсти, содержащие жизнеспособные грибки, заражают вещи больного — одежду, головные уборы, постельное белье, предметы обихода (мочалки, щетки, книги, игрушки и др.). Грибки высокоустойчивы к воздействию многих неблагоприятных факторов внешней среды и способны длительное время сохранять патогенность (заразность).

Заражение может произойти как при непосредственном контакте с больными животными или человеком, так и при соприкосновении с различными объектами внешней среды, зараженными грибками.

Большое значение для профилактики микроспории имеет не только своевременное и правильное специфическое лечение, но и тщательное соблюдение правил личной гигиены и проведение дезинфекции одежды и белья, помещений и различных предметов обихода.

Из животных наиболее частым источником заражения микроспорией являются кошки, особенно котята. К сожалению, иногда вместо лечения заболевших животных выбрасывают на улицу. Такое бродячее, бездомное животное становится источником заражения людей, особенно детей.

При подозрении на заболевание микроспорией необходимо немедленно обратиться к врачу, регулярно посещать его и не прекращать лечения без разрешения специалиста. Неаккуратное и незаконченное лечение может привести к возврату болезни.

Для предупреждения заражения микроспорией окружающих необходимо соблюдать определенные правила.

- Пораженные грибками участки тела закрывать повязками (голову — шапочкой или косынкой из легкостирающейся ткани).
- Пользоваться индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, бельем, одеждой, расческой, мочалкой и другими предметами.
- Одежду, головные уборы, использованное белье и другие вещи личного обихода больного хранить отдельно от вещей членов семьи.
- Не посещать до разрешения врача парикмахерскую, баню, душевую, плавательный бассейн и т.п.
- По указанию врача своевременно, правильно и систематически проводить обеззараживание вещей, бывших в употреблении больного: белье — кипятить в течение 15 минут в 1—2 %-м мыльно-содовом растворе или проглаживать горячим утюгом, а расчески, игрушки, щетки мыть теплой водой с мылом.
- Убирать помещение, где живет больной, влажным способом или с помощью пылесоса. Матерчатый сборник пылесоса, как и уборочный инвентарь, после использования обеззараживать кипячением в течение 15 минут или погружением в 5 %-й раствор хлорамина на 3 часа.

Наталия Володина, «АиФ. Здоровье»

Разговорились как-то на работе о методиках похудания. Что только и не услышала: кто на шейпинг усиленно ходит, кто спортивными танцами занимается. Но одна сослуживица поведала о специальном чае для похудения. Ешь так же, как и прежде, а вес постепенно снижается! Не диво ли?! За месяц таким образом она убрала 5 лишних килограммов. Что это за чудо-чаи и не вредно ли для здоровья так худеть?

Е.И. Меркулова, г. Ижевск

Чашка целебного

чается удивительный не только по внешним данным — вишневый насыщенный цвет и приятный аромат, но и по лечебным свойствам. Под красивыми названиями — розенелла, ямайский щавель, бакум, напиток фараонов — прячется все та же африканская мальва. Видимо, неспроста это растение обрело столь широкую гамму красивых названий: еще с древности было замечено, что каркадэ обладает уникальными лечебными свойствами. Отрадно, что в наше время мы стали возвращаться к напитку фараонов и использовать его как альтернативу традиционному черному чаю.

Комплекс фиточая

Действительно, похудение с помощью чая может показаться весьма заманчивым. Ешь, пьешь как и прежде, а лишний вес постепенно тает. Что же это за чаи такие? За счет чего они способны снизить массу тела?

Для этого стоит взглянуть на состав «чая для похудания». Конечно же, он содержит несколько растительных компонентов. Как правило, одни из основных — гибискус сирийский и листья сенны. С сенной понятно — это растительное слабительное средство. А что же такое гибискус сирийский? Долгое время и я не мог понять, а точнее — узнать в этом странном заморском растении обыкновенное каркадэ, или африканскую мальву. Именно она придает «чаю для похудания» красновато-малиновый цвет и специфический вкус. Но это лишь маскировка, а основное действие чая связано с послабляющим эффектом. Думаю, каждый, кто попробовал такой способ похудения, отметит, что все волшебство заключается именно в этом. Что бы вы ни съели, усиленная перистальтика (сокращения) кишечника все вынесет прочь. Но есть и отрицательные стороны. Частый жидкий стул приводит к обезвоживанию, потере с калом витаминов и микроэлементов. Так что применять длительно подобные «чаепития» не стоит.

Это что касается комплекса фиточая. Зато отдельным компонентом его для оздоровления воспользоваться не просто можно, а нужно. Это африканская мальва, или каркадэ. Чай из нее полу-

Красный... щавель

Решила перейти с кофе и крепкого черного чая на каркадэ. Но у этого напитка такой насыщенный цвет, даже какой-то неестественный, что стало немного страшно: а можно ли его пить длительно?

В.Н. Васильева, г. Смоленск

Для начала замечу, что у кофе и крепкого черного чая цвет не менее насыщенный. А вспомните коричневый налет, остающийся на внутренней поверхности чашки — не вдруг-то отчистишь моющими средствами. И представьте себе, что подобная картина наблюдается не только на посуде, но и на слизистой оболочке нашей пищеварительной системы!

Что касается каркадэ и насыщенности его цвета. Пусть вас ни в коей мере не смущает некоторая неестественность окраски напитка. Ведь вы завариваете не что-нибудь, а чашечки цветков африканской мальвы. Они и придают напитку красивый красноватый цвет и приятный с кислинкой вкус, напоминающий клюквенный морс (отсюда одно из названий растения — красный щавель).

Но прежде чем рассказать о его лечебных свойствах, дам совет, как правильно выбрать каркадэ.

Врачебный прием

Прислушайтесь

Посоветуйте, как укрепить волосы? Мне еще только 37 лет, а они редеют буквально на глазах. Проведешь расческой — почти все на ней. Так что теперь не расчесываю их вовсе, да и расчесывать скоро будет нечего. Пробовал для укрепления втирать яичный желток — не помогает. Какими эффективными средствами можно воспользоваться?

В.И. Соколов, г. Александров

В укреплении волос хорошо помогают масла — репейное и льняное. И то и другое можно приобрести в аптеке. Втирайте их в кожу головы, чередуя. К тому же льняное масло необходимо принимать по столовой ложке в день. Результат совместных усилий этих масел вас приятно удивит: корни окрепнут, а сами волосы обретут силу и шелковистость.

* * *

У моего супруга определили гипертоническую болезнь. Доктор сказал, что пока только начальная стадия и предотвратить ее прогрессирование вполне можно. Порекомендовал принимать эналаприл, ограничить потребление соли, бросить курить. Препарат муж принимает регулярно, курить стал меньше, но как уменьшить употребление соли? Сколько можно ее гипертонику? Придется готовить отдельно?

Л.И. Меньшуткина, г. Сыктывкар

Совершенно справедливо, Лидия Ивановна, доктор посоветовал вашему супругу изменить образ жизни. Это не пустые рекомендации. В начальной стадии артериальной гипертензии, действительно, вполне реально справиться с повышенным давлением путем общих оздоровительных мероприятий. В частности, постараться бросить курить, нормализовать питание (снизить потребление пищевой соли), режим отдыха (постараться ограничить себя от стрессовых ситуаций). Что касается отдельного приготовления малосоленых блюд мужу, то с этим спешить не стоит. Раньше исследователи американской сердечной ассоциации рекомендовали гипертоникам употреблять не более 6 г поваренной соли в сутки. Однако в последнее время этот норматив был пересмотрен. Ученые пришли к выводу, что такого количества соли недостаточно для нормальной жизнедеятельности организма и рекомендуют 9 г соли в день. А этого вполне хватит, чтобы пища не показалась пресной и невкусной. Речь идет об ограничении чрезмерно соленых блюд, на-

Напитка

Такая разная смесь

Выпускается каркадэ в пакетах и коробках с расфасовкой в разовых чайных пакетиках. Не стоит брать что попроще — коробку с разовыми заварочными пакетиками. В них невозможно рассмотреть растение. Каркадэ должен быть в виде крупных, плотных, не рассыпающихся (не пересушенных) фрагментов цветочных чашечек темно-вишневого цвета. А в разовых пакетиках находится нечто вроде пыли, вряд ли способной отдать все целебное, что хранит цветок.

Важное значение имеет способ заварки. Крупный каркадэ заливают крутым кипятком в фарфоровом чайнике (соотношение заварки и воды подбирается по вкусу), дают настояться 10 минут, после чего напиток готов к употреблению. При таком способе заваривания получается красивый вишневый ароматный настой, и целебными свойствами его вы не будете разочарованы.

Чем силен каркадэ

Чай каркадэ был известен еще в Древнем Египте. Тогда он использовался как прекрасное тонизирующее и утоляющее жажду средство. Сегодня же лечебные свойства африканской мальвы довольно-таки хорошо изучены.

Приятный вишневый оттенок настоя обусловлен наличием в чашечках цветков каркадэ антоцианов — природных красно-фиолетовых красителей. Они придают красивую окраску настою и обладают свойствами витамина Р (укрепляют стенки кровеносных сосудов). Кисловатый вкус напитку придает лимонная кислота. Потому-то каркадэ благоприятно действует при лихорадке, жажде.

Богат каркадэ и на биофлавоноид кверцетин — он уменьшает воспаление и выраженность аллергических реакций. Пектин способствует выведению из кишечника токсических веществ и солей тяжелых металлов.

При каких же заболеваниях имеет смысл перейти на чай из африканской мальвы? Конечно же, это сердечно-сосудистая патология: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, повышенная кровоточивость. Ведь каркадэ укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает умеренным мочегонным эффектом, что снижает уровень артериального давления. Спазмолитические свойства применимы при болезнях органов пищеварения. Разжижение мокроты и улучшение ее отхаркивания — при бронхитах и пневмонии.

Не стоит забывать и об общеукрепляющем действии «вишневого напитка». Каркадэ повышает физическую работоспособность, укрепляет иммунные силы организма, оказывает дезинтоксикационное действие (выводит токсины, соли тяжелых металлов). Поэтому напиток можно рекомендовать не только как компонент лечения, но и для профилактики заболеваний.

На вкус и цвет...

Конечно, не всем может прийтись по вкусу хорошо заваренный чай каркадэ. Есть сторонники традиционного — черного. Но и им можно угодить. Каркадэ добавляется в черный или зеленый чай. К тому же зеленый чай некоторым кажется «пустым»: и цвета практически никакого, да и вкусом не похвастаться. Смесь зеленого чая и каркадэ усилит целебные свойства этих двух напитков, да и внешние характеристики улучшатся: чай приобретет розоватый оттенок.

Теперь довольно-таки модно вместо крепкого черного кофе пить оздоровительные чаи. Действительно, пользы они приносят гораздо больше. Не зря в древние времена люди уповали на лечебное действие напитка фараонов. Теперь же он доступен и нам. Можно каждый день радовать себя не только приятным внешним видом настоя, но и уникальными лечебными свойствами чая из африканской мальвы.

А вот рецепты настоев, содержащих каркадэ.

❊Смесь каркадэ, листьев мелиссы, плодов шиповника (в соотношении 1:4:2). Такой фиточай способствует восстановлению физических сил во время или после перенесенного заболевания, в зимне-весенний период как общеукрепляющее средство.

❊Смесь каркадэ, листьев мелиссы, цедры апельсина (в соотношении 1:4:2) снимает нервно-психическое перенапряжение, уравновешивает работу нервной системы. Показан фиточай людям, испытывающим частые стрессовые нагрузки. Принимается перед сном.

Врачебный прием

К совету доктора

пример соленой рыбы. Так что, Лариса Ивановна, можете готовить как обычно, только не разрешайте мужу «посолониться» рыбой, квашеной капустой и т.д.

❊ ❊ ❊

У меня на руках появились потертости, кожа на ладонях шелушится. Раньше такого не было, да и аллергией я никогда не страдала. В чем дело, как вылечиться?

Лариса М., г. Радонеж

Заочно говорить о причине кожного недуга и чем конкретно вы страдаете, Лариса, трудно. Но могу порекомендовать верное средство от шелушения и раздражения. Воспользуйтесь натуральным льняным маслом. Оно оказывает благотворное воздействие: укрепляет кожу, снимает раздражение, улучшает эпителизацию (восстановление) поврежденных участков. В состав льняного масла входят важные для здоровья кожи компоненты: жирные кислоты, натуральные антиоксиданты, витамины и минеральные вещества.

Есть и другое эффективное средство, позволяющее буквально на глазах оживить кожу — масло консервированной печени трески. Запах, конечно, отталкивает от такого лечения, но те, кто воспользовался этим способом, довольны результатом. В этом масле целый комплекс жирорастворимых витаминов (А, Д), столь необходимых для нормального функционирования и обновления кожи. Попробуйте несколько раз нанести его на пораженные участки. Думаю, результат не разочарует и вас.

❊ ❊ ❊

У дочери на лице несколько гемангиомок. Хоть они и небольшие, но девочка все равно стесняется, считает себя дефектной. Подскажите, есть ли народные средства по их выведению?

Д.Н. Куделина, г. Ногинск

Не думаю, Дина Николаевна, что следует искать и испытывать на дочери народные средства. Ведь в деле удаления гемангиом в современной медицине нет никаких затруднений. Гемангиомы считаются доброкачественным образованием и их можно не удалять. Однако, если пациент желает все-таки избавиться от них (как правило, по косметическим соображениям), то такая операция проводится. Это фотокоагуляция сосудов. Импульсный свет проникает в кожу и, не повреждая эпидермиса, поглощается сосудом. Для удаления гемангиом бывает достаточно 5—8 процедур фотокоагуляции.

Илья Альбертович Крылов, д. м. н.

Сказ про собачку Пулю

Сперва в фойе появился кот. Красивый: серо-голубой в черную полоску. Обошел все уголки помещения и с гордо поднятым хвостом важно удалился. Кто-то из присутствующих отметил: «Ишь, ведет себя как хозяин перед приходом гостей. Будто проверил: все ли в порядке». Подумалось — хороший знак, если во Дворце культуры Московского Института Стали и Сплавов, где проходил Второй съезд целителей, так привольно себя чувствует животное. Значит, студенты — народ добрый, животных не обижает. Отрадно.

Случайное знакомство

Постепенно зал наполнялся людьми. Радостно обнимались те, кто давно не виделся. У столов с разной литературой и целительскими снадобьями разгорались нешуточные дискуссии.

Я направилась к одному из них. Позади услышала где-то у самого пола металлическое позвякивание. Оглянулась. По паркету семенила маленькая серенькая собачка. Издавали звон многочисленные медали на ошейнике.

Ого, их оказалось ничуть не меньше, чем на груди некоторых целителей! «Наверно, тоже из них!»— подумала я и поискала глазами хозяина. Рядом никого. А она ни на кого не обращала внимания, сосредоточенно глядела вперед и двигалась в только ей понятном направлении.

Прозвенел звонок — и все направились в зал. Куда делась мохнатая коротышка, я так и не поняла.

Съезд шел своим чередом. На сцену выходили народные целители. Они рассказывали о своих достижениях в лечении людей, и я почти забыла о странной собачке с медалями.

В буфет попала, можно сказать, в конце обеденного перерыва. Народу почти никого, а у единственного столика (такую форму приема пищи моя бабушка называла конюшней) стоя ел мужчина. У его ног смирно сидела та самая собачка.

— Вы ее хозяин?— обрадовалась я.

— Да,— коротко ответил он.

И хотя было неудобно отрывать человека от еды, упускать шанс познакомиться с этой удивительной парой не хотелось.

Но извиняться не пришлось. Сергей Ислангулов легко согласился на интервью.

Беспородная «Королева России»

— Собаку зовут Пулька. Ее так моя мама назвала. Когда впервые увидела ее, сказала: «У нее глаза, как пули, так и стреляют в душу». А ввиду небольших габаритов стала зваться уменьшительно-ласково — Пулька. Не смотрите, что с виду она маленькая. Пуля — дама солидная. Ей уже 14 лет.

— А что за медали у нее на шее?

— Хоть она и беспородная, умудрилась завоевать 17 медалей на различных собачьих выставках. Тут и «Краса Забайкалья», и «Краса солнечной Бурятии», «Краса Приморского Края», «Краса Улан-Удэ»... Случалось, даже так, что она была единственной беспородной участницей. Недавно она завоевала титул «Королева России» среди беспородных собак.

«Королева» в это время тихо сидела под столом и уплетала хозяйскую сосиску.

— Какая-то странная география званий у вашей собачки. Все Сибирь и Дальний Восток.

— Мы же в Иркутске живем.

— Понятно.

— Мы с ней не расстаемся. Всюду вместе путешествуем. Пулечка умеет делать миниатюры «Гитлер капут», «Хайль Гитлер», «Хенде хох», причем научилась она этому очень быстро. Она как бы подает мне сигнал, какую-то мысль, а я ее развиваю. Никогда не принуждаю и не заставляю. Но и это не главное. Она — волшебная собака!

— ?!

— Правда, правда. Если ее погладить и загадать желание, оно обязательно сбудется. Проверено, и не раз.

Стоящий у обеденного столика мужчина решил попытать счастья: протянул руку к Пульке, но она тут же отскочила и угрожающе зарычала. Мы озадаченно уставились на нее — кажется, получить исполнение желания не так уж и легко! Но Сергей успокоил: «Без моего одобрения Пулька к себе никого не подпускает». Да, настоящая королева! Разрешение было получено, и каждый, кто хотел, мог прикоснуться к волшебной собаке. На все наши манипуляции она смотрела весьма снисходительно.

Проснулся другим человеком

В 1993 году Сергей отдыхал в селе Сухой Ручей неподалеку от Слюдянки у своей тетушки. Как-то ночью ему не спалось. Неожиданно сама по себе зажглась лампочка. И тут же в комнате возник какой-то огненный вихрь. Вращение было настолько сильным, что Сергея буквально вдавило в кровать. Через несколько секунд все стихло, и он уснул. Проснулся совсем другим человеком. Долгое время никак не мог понять, что с ним произошло. Может быть, ему привиделось? Но как выяснилось, огненный столб видели в ту ночь и другие люди, в частности, врач местной эпидемстанции. В попытке разобраться, Сергей переворошил множество литературы. Из нее и узнал, что подобные явления проникают к нам из ментального мира, который находится на уровень выше астрального.

Однажды на работе Сергея послали за водкой (у нас везде пьют). Он пошел,

и ее «папулю»

и в магазине продавец прочитала наставление: мол, шляются тут в рабочее время! Сергей чертыхнулся про себя: сходил, называется! А после, когда они выпили с друзьями, всех вытошнило.

В другой раз зашел в милицию к знакомому. Там в одном из кабинетов просто толпами бегали тараканы. Сергей налил воды в банку из-под крана и побрызгал ею в кабинете. Как же он удивился, когда узнал, что тараканы исчезли не только в служебном помещении, но и во всем здании! Кстати, у него даже справка имеется, в которой черным по белому написано: «Справка. Мы, нижеподписавшиеся, подтверждаем, что действительно после опрыскивания простой водой служебного помещения для наряда милиции правобережной налоговой инспекции Ислангуловым Сергеем Геннадьевичем в декабре 2003 года тараканы из помещения исчезли. Старший сержант милиции Куликов, сержант Муратский». Вот так бы побрызгать по всей стране, чтобы и коррупция и преступность исчезли! Именно такой идеей в настоящее время озабочен Сергей.

При чем здесь Пулька? Да при том, что она к Сергею попала как раз в те дни, когда в нем проснулся необычайный дар экстрасенса и целителя.

К тому времени Сергей закончил медицинский колледж и работал массажистом во врачебно-физкультурном диспансере. В одно утро увидел маленького щенка, умилился. Решил, что заберет, но сначала спросит у домочадцев. Те, как ни странно, быстро согласились. Пулька сразу же «приклеилась» к новому хозяину. Это была любовь с первого взгляда. И взаимная. С тех пор они неразлучны. Во время массажного сеанса собака забирается под стол или кровать, если Сергей работает у кого-то на дому. И каким-то образом помогает. Иногда случалось, что к пациентам Сергей приходил без собачки. Тогда его просили: «Ты с Пулькой приходи. С ней чувствешь себя лучше».

Поверил в себя

Целитель окончил курсы экстрасенсов. И его направили в Новосибирский институт на проверку.

— Я должен был определить, в каких колбах находятся живые и мертвые клетки, в каких принадлежат человеку, в каких животным. С заданием справился. С этого времени ученые, среди которых была академик Л.П. Михайлова, официально признали его экстрасенсорные способности.

По-настоящему Сергей поверил в себя, когда к нему обратилась тяжело больная женщина. Врачи уже махнули на нее рукой, ожидая скорой смерти. Крайняя степень истощения. Метастазы на теле достигали размеров от 4 до 8 миллиметров.

— Сереженька, никому я уже не нужна,— сказала при первой встрече Татьяна Анатольевна, давно впавшая в депрессию.

Он решил рискнуть. И началась работа. На ночь Сергей запирался в хозяйской баньке и в полулежачем положении входил в состояние транса, концентрируя все свои мысли и волю на болезни Татьяны. Сама процедура психофизического воздействия на больную занимала не больше часа в день.

— Перед сеансом мне необходимо было разозлиться, чтобы отрицательную энергию направить на угнетение опухоли, и я просил женщину: «Отругай меня». Но она не могла этого сделать. Приходилось идти на улицу, где людская толчея и суета тут же приводили меня в нужное состояние. А потом включал успокаивающую музыку, с помощью эфирных масел наполнял помещение ароматами лечебных растений, выполнял пациентке бесконтактный массаж груди. Всегда при этом испытывал беспредельное желание помочь человеку.

По четвергам Татьяна Анатольевна сдавала анализы. И когда были отмечены первые улучшения, врачи поразились. Через месяц кровь была почти в норме. Метастазы уменьшились. Женщина вернулась к жизни.

Нужно только захотеть

Много времени у Сергея отнимает строительство салона релаксации в подвале одной из клиник Иркутска. Тем не менее, он постоянно интересуется здоровьем своей подопечной. И готов ей помогать даже заочно. Пациент может находиться в любой точке земного шара.

— Я и раньше проводил такие сеансы,— говорит Сергей,— и знаю, что это действует. Больные, правда, нередко впадают в состояние, близкое к трансу. Об этом лучше предупреждать близких. Помнится, был случай, когда мою пациентку в таком состоянии в полутемной комнате, обнаженной застала дочь и решила, что у мамы «поехала крыша».

Еще работая с Татьяной, Сергей понял, что он, как целитель, должен быть чист: не думать о деньгах, о плотских утехах, не есть мяса. Неожиданно бросил курить. Перед этим увидел некий образ и попытался передать его на бумаге. Получилось что-то вроде плаката, который вызывал дискомфорт у курильщиков.

Именно этот плакат стоял сейчас на сцене во Дворце Культуры и каким-то таинственным образом воздействовал на присутствующих, не потерявших пристрастия к курению.

Если верить газетным вырезкам, собранным в толстой папке целителя, он имеет положительный опыт лечения людей с астмой, избавляет от избыточного веса, никотиновой зависимости. Сергей считает себя биоэнергорелаксатором. Он пытался в Иркутске создать студию релаксации, которую многие называют не иначе, как «врата в параллельный мир».

Этот чудаковатый, неординарный человек колесит со своей собачкой по стране. Ночует на вокзалах, равнодушен к деньгам и лечит людей зачастую бесплатно.

А Пулька, его надежная спутница, всегда при нем.

— У нас с ней телепатическая связь,— с улыбкой заявляет он,— учимся друг у друга разным полезным вещам. Например, идем мы с ней по улице, а навстречу здоровая собака. Бросается на нас, лает, а Пуля идет спокойно, как ни в чем не бывало. И я по необходимости беру с нее пример: пытаются, допустим, со мной конфликтовать, а я спокоен. Это очень помогает, когда попадаешь в непростую ситуацию.

От Сергея узнала, что он готовится к выступлению на этом целительском форуме. Признался, что немного волнуется.

После перерыва я обнаружила знакомую пару в первых рядах зрительного зала. Мужчина напряженно слушал выступающих, а маленькая собачка безмятежно спала на его коленях. Периодически он поглаживал ее, словно пытался обрести спокойствие.

* * *

Сергей Ислангулов считает, что главная его задача — очистить Землю от зла и горя, нести людям позитивную энергию, то есть добро и здоровье. И верит, что Бог его ведет и помогает на этом пути. А Пулечка или другое животное способно любого человека сделать счастливее. Только нужно, чтобы этого он сам захотел.

Эльвира Аполлонова

Современная анималотерапия отводит собакам очень важную роль в исцелении человека от различных заболеваний. Прежде всего они могут лечить слюной. В ней содержится лизоцим — антимикробное вещество широкого спектра действия. Еще древние знали, что раны заживают гораздо быстрее обычного, если дать их вылизать собаке.

Преданней собаки

Очевидное и невероятное

Мне вспоминается рассказ старой женщины, которая в войну, рискуя жизнью, прятала в своем доме бежавших из плена красноармейцев. Их было несколько человек, и все они получили ранение. Лекарств во время фашистской оккупации достать было практически невозможно, а помощь требовалась безотлагательная. И находчивая казачка придумала свой способ: она смазывала солдатские раны свежей сметаной и давала лизать их своей дворовой собаке. Эффект был поразительный: раны затянулись за считанные дни!

Конечно, собака может лечить и иначе. Австралийские исследователи провели ряд экспериментов, в которых было доказано: общее самочувствие и психологический настрой значительно лучше у тех людей, кто содержит домашних животных. А хороший психологический настрой самым благотворным образом сказывается на самочувствии больных. Даже у тех, кто недавно приобрел кошку или собаку, все жизненные показатели улучшались.

При общении с собаками нормализуется кровяное давление, что особенно важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Если человек перенес инсульт или инфаркт миокарда, присутствие животного значительно облегчает его состояние. Общение с преданным, бескорыстным и беззаветно любящим хозяина существом особенно помогает людям с травмированной, неустойчивой психикой. Раздражительным и вспыльчивым лучше всего общаться с шарпеями. Считается, что у тех биополе особенно сильное, благодаря чему их присутствие оказывает выраженное успокаивающее воздействие.

Таксячье сердце

У моей хорошей знакомой есть рыжая такса Нора. Живут они душа в душу, обожают друг друга. И вот как-то понервничала хозяйка, начался у нее приступ аритмии. А дома никого не было. Прилегла она, выпив предварительно сердечных капель. Пульс зашкаливает за 200 ударов в минуту, перед глазами все плывет, сама холодным потом покрылась... Такса (порядочная тушка, килограммов 10—12) плюхнулась ей на грудь, распласталась, морду к лицу прижала, лижет виски, лоб, щеки. И таксячье сердце ровно так стучит рядышком. Так провалялись они около часа. Тут хозяйка чувствует: пульс пришел в норму. Посмотрели они друг другу в глаза, расцеловались, встали и пошли на чистый воздух — продышаться да сбросить с себя хворь-немочь. С тех пор приятельница спит только со своей собакой: обнимет ее, прижмет к себе, та ее греет, руки лижет... Так и засыпают.

Она не осудит

Ученые установили: психологическая поддержка, постоянно оказываемая человеку домашними животными, важнее даже, чем помощь людей. Практически каждый человек при выполнении какого-либо действия подсознательно боится «ударить в грязь лицом» — вдруг выйдет не так. Особенно если это делается впервые и навыки еще не доведены до автоматизма. Подобное ожидание вызвано нашим, тоже подсознательным, стремлением получить определенную оценку окружающих. Опасение, что она окажется низкой, зачастую мешает правильному выполнению намеченного дела. Присутствие других людей порой становится для нас настоящей преградой. В меньшей степени боязнь возникает, когда человек делает что-то без посторонних — допустим, моет пол или посуду, пришивает пуговицу и т.п. И почти полностью страх улетучивается из подсознания, когда рядом есть собака: ей ведь безразлично, что и как мы делаем, лишь бы были поблизости!

Любимый пес

В отличие от кошек собаки лечат людей и на расстоянии. Их воздействие подобно тому, как проводит целебную процедуру биоэнерготерапевт.

Идти «на прием» к вашей собаке нужно после утренней прогулки с ней. Придя домой, усадите четвероногого друга перед собой и смотрите ему в глаза в течение одной-двух минут. При этом происходит сброс вашей отрицательной энергии и подпитка положительной, поступающей от собаки. Обычно по прошествии этого времени животное отворачивает голову в сторону, поскольку чувствует, что энергетический обмен закончился.

Если же собака продолжает смотреть в глаза, значит, в вас все еще много отрицательной энергии. Чтобы избавиться от нее, нужно обтереться полотенцем, смоченным в холодной, подсоленной воде. Для этого растворите столовую ложку морской соли в литре воды 20—25 градусов. Хорошо бы сделать и ножную ванну, на 5 минут опустив ступни в тазик с водой. После этого сеанс с собакой можно повторить, чтобы проконтролировать состояние вашей энергетики.

Если вы сильно устаете, чувствуете упадок сил, в вас накопилось слишком много отрицательной энергии. Из-за этого в организме возникают блоки, которые препятствуют нормальному питанию органов и систем. А это, в свою очередь,

Нету существа

Лечебное сострадание

Специалисты считают: одно из главных различий между кошками и собаками в том, что первые — интроверты (обращены в себя), а вторые — напротив, экстраверты (обращены вовне). Кошка, например, исцеляет потому, что ей это приятно и полезно самой. Она «забирает» отрицательную энергию больного, а вот собака этого делать не может. Отрицательная биоэнергия ей так же вредит, как и людям. Так, известно, сколь болезненно собаки реагируют на ссоры хозяев: кажется, все на свете готовы сделать, лишь бы прекратилась неприятная сцена!

Собака только отдает энергию, причем исключительно положительную. Поэтому некоторые исследователи биоэнергетических полей считают, что эти животные «подпитываются» из космоса напрямую, а не опосредованно, как другие живые существа. Рассуждение достаточно спорное, но кто еще из домашних животных (кроме маленьких котят) способен часами гоняться за собственным хвостом или устраивать веселую возню с хозяйскими детьми? А с каким усердием они облаивают «чужаков»! Поневоле станешь думать, что запас сил у них неисчерпаем.

Собака лечит, в основном, из-за сострадания к человеку. Болезнь хозяина или хозяйки она воспринимает как несчастье. Помощь занедужевшему хозяину — для нее высший акт любви, преданности и долга. Даже если собака просто спит, прижавшись к человеку, она питает его энергией, восстанавливает силы и повышает жизненный тонус. Поэтому таежные охотники, вымотавшиеся до предела днем, ложатся спать, прижавшись к своим собакам. И утром встают отдохнувшими, бодрыми, полными сил.

Семейный доктор

Каким же образом собакам удается лечить людей? Это происходит примерно так же, как в случае с кошкой: благодаря непосредственному контакту с проблемными участками на теле человека. Прижимаясь к таким местам, собака «вытягивает» боль, улучшает общее самочувствие пациента. Особенно эффективно соприкосновение при радикулите, остеохондрозе и других заболеваниях периферической нервной системы. И именно собачья шерсть (связанные из нее пояса) очень хорошо помогает при перечисленных заболеваниях.

Если в доме есть маленькие дети, лучшими няньками для них будут собаки пород сенбернар, ньюфаундленд, колли, боксер, миттельшнауцер, эрдельтерьер и ризеншнауцер. Если дитя подвижное, стоит завести спаниеля, тоже любящего побегать. Нужно только создать условия для их совместных игр, а то малыш и пес, увлекшись, могут разнести все вокруг.

Настоящим семейным доктором считается китайская хохлатая собачка. Присутствие этого замечательного дружелюбного существа помогает при сердечных заболеваниях и гипертонии, аллергии и некоторых кожных болезнях. Это животное способно даже купировать приступы бронхиальной астмы. По некоторым данным, присутствие китайской хохлатой собачки в доме замедляет и развитие онкологических заболеваний.

Размер тоже важен

Известный ученый доктор медицинских наук Б.В. Шеврыгин считает, что кроме породы важен размер животного. Чем крупнее собака, тем лучше. Особенно это важно при воздействии на внутренние органы. У более крупной собаки выше сердечный альфа-ритм (один из показателей сократимости сердца). Это позволяет лечить пациентов, у которых есть сбои в работе сердечно-сосудистой системы. Больные ежедневно по 30-40 мин держат руки на области сердца крупной собаки. Терапевтическая эффективность такого метода лечения сравнима с действием кардиостимуляторов.

При воспалении легких, стенокардии, почечной недостаточности или нефрите (воспалении почек) эффективную помощь окажет собака любого размера. Даже совсем крохи могут исцелять человека.

Как бы то ни было, если в доме живет собака любой породы и размера, морально-психологический климат в этом жилище всегда на высоте. Люди меньше конфликтуют, а споры разрешаются легче. Дети в таких семьях вырастают, как правило, добрыми и терпимыми к окружающим, более уживчивыми.

Владимир Анафонычев
«Анималотерапия: усы, лапы и хвост — вот наше лекарство», www.nit.com

Исцелит

вызывает сбои в их работе. В таком случае выберите время и проведите более обстоятельную процедуру энергетической чистки организма. Днем усадите собаку слева от себя. Возьмите в руки резиновый мяч и в течение минуты, сосредоточившись, мысленно «вгоняйте» в него накопившуюся усталость и хвори. При этом постарайтесь представить, как недомогания одно за другим попадают внутрь мячика. Потом трижды мысленно перекреститесь и произнесите: «Спаси, Господи!»

После этого отбросьте мяч от себя на несколько метров и, придерживая собаку, еще около минуты продолжайте «сбрасывать» свои болезни в откатившийся мяч. Затем скомандуйте: «Апорт!» И когда пес схватит мячик, мысленно представьте, как негативная энергия через собаку уходит в пространство. Потом подзовите ее к себе, похвалите, погладьте правой рукой (левши — левой).

Продолжительность такого контакта с животным — 5—7 минут. При регулярном проведении этой процедуры значительно улучшается самочувствие, а также общее состояние организма и аура.

Очень полезно побывать «на приеме» у четвероногого целителя и в конце дня. За два часа до сна во время 10—15-минутной вечерней прогулки побольше играйте с собакой. Вернувшись домой, с силой разотрите ладони друг о друга, дыша на них, чтобы добиться притока крови в кисти. Затем усадите собаку перед собой на расстоянии 1—1,5 метров и, слегка согнув руки в локтях, вытяните их раскрытыми ладонями к «врачу». Сидите прямо, голову не опускайте. Сконцентрируйте внимание на пояснично-крестцовом отделе своего позвоночника. Представьте, будто оттуда в ладони течет энергетический поток, который излучается на собаку. Через 3—5 минут опустите расслабленные руки вдоль тела. Эта процедура позволяет освободиться от накопившейся за день отрицательной энергии, увеличивает жизненную силу и дает хорошую психическую подзарядку.

При радикулите и межреберных невралгиях следует свежевычесанную собачью шерсть завернуть в льняную материю и приложить к больному месту, закрепив повязку лейкопластырем. Примерно через сутки боль проходит. В случае необходимости лечение можно продолжить, сменив шерсть.

Милица Михайлова,
народный целитель

Лена ничего не могла понять: участок ей вроде бы достался не хуже, чем у других. Она мечтала посадить на нем деревья, провести дорожки и вырастить цветы. Цветов должно быть много. Так она решила еще в тот день, когда муж пришел домой радостным и объявил, что теперь у них будет своя дача.

Сон мертвых

Вдвоем они занялись освоением территории. Места вокруг оказались очень красивыми: недалеко протекала речка, в светлый сосновый лес вела грунтовая дорога. Говорили, что там много грибов и ягод. Но сам участок под дачу был какой-то бугристый, неровный, такое ощущение, будто на нем жила семья огромных кротов. Деревьев не было. Ни единого.

Лена всю осень приводила землю в порядок. Вместе с мужем работала не покладая рук. К зиме они поставили маленький, но теплый домик. А весной, когда заморозки перестали грозить саженцам, привезли на дачу молодые деревца. Четыре сосенки, липу, каштан, клен. Местный агроном уверял, что саженцы хорошо приживутся. Но как ни ухаживала за ними Лена, деревья погибли. Они стали чахнуть одно за другим, ни единого зеленого листка на них так и не раскрылось. Погибли и те, которые семья пыталась укоренить следующей весной. Даже кусты не хотели жить на этой земле. И только дикорастущие цветы и травы сами по себе появлялись на участке. Только все не те, не желанные. Белена, чертополох, полынь... По ночам Лене казалось, что из-под земли доносится глухой враждебный звук. Она просыпалась в холодном поту, дрожа от страха.

На третью весну к ней приехала бабушка. Жила она в глухой сибирской деревне, никогда особенно внучку не стремилась навестить, а тут неожиданно раздался звонок — и на пороге Лена увидела старушку. Сначала она даже подумала, что кто-то ошибся дверью, и лишь потом узнала бабулю. Удивилась чрезвычайно. А бабушка поведала, что знает, почему у Лены так плохо с дачей. Ей сон приснился. Она собралась и приехала.

— Из-за какого-то сна?— воскликнула молодая женщина.

— Внучка, не во сне дело. Спасать надо тебя.

Еще больше удивилась Лена: зачем? От кого?

А старушка попросила взять ее на участок. Там она стала вести себя вообще странно. Ходила босиком по земле, ложилась иногда, распластав руки, вынимала из кармана какой-то мешочек и чем-то посыпала землю. Лена глядела во все глаза: уж не повредилась ли ее бабушка умом? Но спросить не осмеливалась.

Вечером бабушка обулась, умылась и веселым голосом сказала:

— Ну что же, теперь и ужинать пора!

Когда Лена пристала к ней с расспросами, только отмахнулась:

— Не поймешь.

После бабушкиного визита участок стал настоящим райским садом. Все деревья прижились, цветов было море, а Лена перестала просыпаться по ночам. Никогда больше ей не слышался жуткий звук из-под земли.

Через год или два она нашла старинную книгу о колдовстве и черной магии, ради интереса стала читать и наткнулась на отрывок, который напомнил ей историю с родным участком. Там описывалась сходная ситуация, только дело происходило в Тверской губернии конца прошлого века. Одна молодая семья отселилась на некогда пустовавшие земли, и все у них пошло наперекосяк. Посевы гибли, скот постигали болезни, сами молодые едва сводили концы с концами. И тогда они обратились к местной ведьме, которая им и помогла.

Оказалось, когда-то на месте этой пустоши было кладбище, где хоронили самоубийц, то есть тех, кого нельзя было отпевать по церковному обычаю и класть в освященную землю. С годами люди забыли о кладбище, оно заросло травой, осиновыми деревцами. В народе уже не помнили, почему эту землю не используют в хозяйстве, но были уверены, что почва там неплодородная и хорошего урожая не даст.

Местная ведьма вошла в контакт с высшими силами, и ей открылась истинная причина неполадок. Молодым она честно все рассказала, предупредила, что снять порчу с земли можно, но после обряда придется позвать еще и батюшку, чтобы он это место освятил. В книге описывались действия ведьмы, которые были почти идентичны с бабушкиными: та тоже ложилась на землю, стараясь коснуться ее пальцами рук и ног, посыпала участок специальным порошком, произносила заклинания.

Летом Лена с мужем поехали в гости за Урал. Она рассказала бабушке о книге, которую читала.

— Ну, я не ведьма,— усмехнулась старушка,— но в нашем селе на плохом участке всегда поступали так: старшая в семье женщина выходила на поле босиком, кланялась на четыре стороны и начинала обходить землю по кругу, пока не вставала точно в центре. Тогда она ложилась ничком, чтобы чувствовать руками и ногами токи земли, и просила воду не оставить землю своим покровительством. После перекатывалась на спину и просила солнце не оставить землю своим теплом. Брала в руки мешочек с истолченным янтарем и обходила свое поле, приговаривая: «Сею не плевела, а зерна, не серу, а камень-огонь. Вся беда, что скопилась, уйди к облакам, дай землице силы и щедрости». В конце обряда надо встать на колени и прочитать благодарственную молитву Святому Николаю Чудотворцу, а потом пойти в церковь и поставить ему свечку. Так у нас с незапамятных времен делали. Я, когда сон дурной увидала, сразу к тебе поехала, ведь я осталась старшей в роду. Скажи-ка лучше, как у тебя теперь на даче?

— Отлично,— воскликнула Лена,— все растет, цветет.

— Вот и хорошо,— кивнула бабушка,— значит, помощь поспела вовремя.

— А бывает иначе?

— Конечно. Ведь земля принадлежит человеку, и если она нехорошая, то человек на ней тоже будет болеть. Я не за землю боялась, а за твое здоровье.

Анастасия Семенова, «Исцеляющий сад»

Мой Степка и картошка

Дом, в котором жил мой двоюродный дед, был построен еще до войны. Дом небольшой, двухэтажный, из 8 квартир. И что-то всегда отличало его от других трех таких же домов, стоящих рядом: то дерево во время сильной непогоды на него свалится, то подвал до самого первого этажа затопит в абсолютно сухую погоду. Помню, когда была совсем маленькой, мы переехали в ту квартиру, где жил дед, а он поехал в деревню — в наш дом. И вот он меня перед отъездом отводит в сторону и говорит: «Внученька, не бойся Степку (это он так домового называл), он ничего плохого тебе не сделает, так как ты еще маленькая. Он пошалить может или несильно попугать. А ты, чтобы он этого не делал, ставь в пластмассовой (обязательно!) чашечке ему ту же еду, которую сама ешь,— он тебя и не тронет».

Мне тогда было 7 лет, я все это как сказку выслушала и как сказку забыла. Но вот через месяц после нашего переезда началось...

Однажды я увидела, что все мои школьные тетрадки исписаны зелеными пятерками и картинками разрисованы. Мать ни в какую не хотела верить, что я этого не делала. Я начала ей доказывать, и пошло-поехало. Я не выдержала — и в слезы (а действие происходило на кухне). В этот момент сквозь слезы вижу, как половник, который был в кастрюле с борщом, вылетел, как будто по нему ударили, и опустился со всем своим содержимым на мамину голову. Мама стояла ошарашенная, по щекам тек борщ, а на ушах и носу висела капуста. Тут я вспомнила дедушкин наказ. Налила борща и поставила на шифоньер на ночь. Но видимо, Степка оказался вегетарианцем, потому что к утру картошка из борща исчезла, мясо было аккуратно сложено в вазочку с конфетами. С тех пор мы Степку «кормили» картошкой.

Не знаю, Степкина ли это заслуга, но совсем недавно был такой случай. В нашу квартиру залезли воры. Они уже почти все из дому вынесли, но когда потащили телевизор, с полки, находившейся над дверью, на них упал 40-литровый бак, в котором мама кипятила белье. Бак оглушил обоих, они упали, а сверху на них — телевизор. На шум сбежались соседи и вызвали милицию.

В тот день мы отблагодарили нашего Степку шоколадными конфетами «Белочка», так как никаких других он не признает. Поняли это потому, что другие конфеты из вазочки исчезают и оказываются в самых немыслимых местах: то в щелях в полу, то в дверном глазке, то в духовке, то в хрустальной вазе для цветов, то еще где-нибудь. А вот «Белочки» пропадали бесследно.

Кстати, мы живем в этой квартире уже 20 лет, и за все это время у нас никогда не было ни тараканов, ни муравьев. И самое интересное: родственники, которые приезжают издалека в гости, долго не задерживаются, так как на них среди ночи то книжки падают, то одеяло, которым они укрывались, оказывается в их дорожных сумках. Короче, наш Степка не любит, когда гости остаются у нас более чем на 3—4 дня, и начинает выживать их из дому.

Г. Савченко, Краснодарский кр.

Как избавиться от «черноты»

Экстрасенсы, когда на больном участке оказываются, говорят, что видят его не зеленым, покрытым травой, цветами, деревьями, а сгустком черноты. Их на такой земле может «накрыть» головокружение, тошнотворный ком подкатывается к горлу, дрожат и синеют руки и губы. В общем, плохо им там становится.

«Черными» называют они земли, где когда-то произошли убийства, где были кладбища, особенно для преступников или самоубийц, где шли бои и остались непогребенные останки солдат. А у нас в Ленинградской области бои шли почти везде. Вся наша земля буквально пропитана кровью. О многих захоронениях до сих пор никто не знает. И если на вашей земле после боев лежат останки бойцов, то нужно захоронить их. Причем по правильному церковному обряду — с отпеванием, иначе ничего хорошего на своей даче вы не увидите. Пусть вы не верите в Бога, в колдунов, но под вашими ногами лежит то, что осталось от людей, защищавших свое Отечество, и нужно отдать им дань уважения. Если, проводя земельные работы, вы обнаружите кости, соберите их и похороните останки на кладбище, а землю, в которой кости покоились, освятите. Не будет вам покоя, пока священник не окропит ваш участок святой водой и не прочитает положенные случаю молитвы. Многие мои знакомые, дачи которых расположены в районе Синявинских болот, вынуждены прибегать к такой мере охраны своей земли и себя от вторжения инородной энергетики, потому что вся эта территория буквально насыщена останками бойцов.

Биоэнергетики советуют при покупке земли сначала проверить ее на наличие очагов «черной» энергетики. То есть тех, что сформировались из-за негативного поведения или мышления людей, а не в результате природных катаклизмов. Если ночью на даче, когда вы спите, вам кажется, будто кто-то рядом ходит, из-под земли доносятся непонятные звуки вроде плача, вздохов, пыхтения, бульканья, будьте уверены: нарушена правильная энергетическая структура. Узнайте, не был ли участок районом боевых действий, не считает ли его местное население проклятым.

Если же никто не помнит истории этого места, проведите обряд очищения. Возьмите металлическое блюдечко и сделайте из него курительницу для ладана, который можно достать в церковной лавке. Обойдите свой участок с курящимся ладаном в руках. Затем окропите землю святой водой. Разбейте всю территорию на квадраты и либо заройте в центре каждого по крохотному кусочку янтаря, либо осыпьте участок янтарной пылью. Янтарь обладает свойством стабилизировать энергетический баланс, он препятствует вторжению черной энергетики. После облагораживания своей земли обязательно сходите в церковь и хорошо помолитесь.

Если же на вашем участке растут одни осины, то это тоже показатель «нехорошей» земли. Осина на правильном месте не вырастет. По природе она требует постоянной подпитки: из-под земли она тянет черную энергию, из вас — жизненные силы. Чтобы положение исправить, сначала разбираются с землей, а потом вырубают осины и выкорчевывают корни. Срубленные деревья нельзя сжигать в печке, их обычно собирают в огромный костер на участке и сжигают до последней ветки. Главное — ничего не оставить. Золу складывают в мешочек и зарывают в лесу, где растут осины. Нельзя ее рассыпать на своем участке, нельзя выкидывать — зола хранит информацию о зле, что таилось под вашими ногами. Если будете использовать золу как удобрение, то все зло на участке останется, если где-нибудь бросите — нет гарантии, что она снова к вам не попадет. Поэтому лучше всего сделать так, чтобы больше это зло никого не настигло.

Анастасия Семенова, «Исцеляющий сад»

Адаптер ремня безопасности для детей

Вниманию водителей! Если у вас есть дети или внуки и вы не знаете, как будете перевозить их в автомобиле, то **эта новинка для вас**.

В соответствии с новым пунктом 22.9 Правил дорожного движения Российской Федерации с 2007 г. требуется осуществлять перевозку детей до двенадцатилетнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности и с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства.

Ремень безопасности имеет ограниченные регулировки по высоте, которые не подходят для детей ростом меньше 150 см. Возникает необходимость подкладывать специальные сиденья-подушки, адаптировать положение ремня безопасности под рост ребенка. Здесь нам поможет адаптер. Он предназначен для детей старше 4 лет без ограничения веса, устанавливается на ремень безопасности как передних, так и задних сидений, на левую и правую сторону. Установка занимает меньше минуты и не требует специальных навыков. Он не занимает лишнего места, легко убирается. Купив один раз адаптер, вы избавите себя от покупок других специальных устройств для подрастающего ребенка. А самое важное, ваш ребенок будет сидеть на удобном и мягком стандартном автомобильном сиденье.

Чтобы перед каждым стоящим сотрудником ДПС вам чувствовать себя уверенно, купите адаптер ремня безопасности для детей. Он во много раз дешевле других специальных устройств и не займет много места в вашем автомобиле. **Цена устройства 898 рублей.** (Условия покупки см. ниже.) Пр-во: Великобритания.

Также в продаже имеется **адаптер ремня безопасности российского производства,** изготовленный по образцам адаптеров, прошедших тестирование ECE R44/03. Он ничем не уступает в своей конструкции и технических характеристиках, а вот стоит на порядок дешевле. Цена адаптера российского производства **всего 598 рублей.**

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 13 (АРХ), отдел «Товары почтой»;** по **многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru.** Для жителей Украины — **(057) 755-27-76.** Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816

Народный целитель фито- и биотерапевт Татьяна Петровна Андреева высылает препараты для лечения заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, печени, желчно-выводящих путей, опорно-двигательного аппарата, нервных, кожных, онко, ЖКТ и других, программы очищения, мази. В лечение входит уникальный фитобальзам Андреевой, усиливающий эффект любых натуральных лекарств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека. Бальзам и продукция на его основе запатентованы. Справочная информация о препаратах «Гея-Венера»: **geievenera.narod.ru.** Работаем по предоплате.

Т.П. Андреева, 164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15; т. 8 (81834) 5-02-35, 5-48-83, 5-06-87, 5-60-89; e-mail: tatiana1940@yandex.ru

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на прием в Санкт-Петербурге по т. (812) 268-10-05.

Справки по **т. (812) 972-58-27.**

Подробная информация на сайте в Интернете **http://www.phyto.boom.ru. E-mail: aconit2000@mail.ru.**

Иногородние могут обращаться за лечением заочно с письмм-заявкой, копии медицинских документов и конвертом с о/а по адресу: **192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.**

Или заполните опросник на сайте **http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm.**

Вышлю наложенным платежом уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе и др. заболевания); уснею + красную щетку + каменное масло (миома, мастопатия, бесплодие и др.); уснею + мужик-корень + каменное масло (простатит, аденома, импотенция); уснею + каменное масло (астма, туберкулез, воспаление легких). Курс — 500 руб. Каменное масло + княжик (противоопухолевое). 1 месяц — 1000 руб.

А также уснею (гипертония) на 3 месяца — 300 руб., галегу (диабет), шикшу, плакун-траву (эпилепсия) на 3 месяца — 240 руб.; кукольник (алкоголизм), морозник (похудание) на 6 месяцев — 330 руб.

Вышлю каменное масло (растворение камней в почках, желчном пузыре, воспаление почек, язва желудка). Курс (1 месяц) — 400 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

Каменное масло очищенное.

Миома рассасывается, если пить ежедневно 4 месяца и применять наружно. При сахарном диабете для нормализации сахара в крови пить ежедневно 2 года. Болезни суставов (артриты, артрозы) излечиваются, если ежедневно пить год. При эпилепсии ежедневно принимать 6 месяцев.

1 г очищенного — 15 рублей. Рецепты. Высылаю наложенным платежом.

Обращаться: **350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; тел. (861) 266-43-73, Александру Романовичу Лейко.**

(На правах рекламы)

Божий дар в помощь каждому

«Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слез, но сын все равно пил, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьет, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом».

Зинаида Тимофеевна, г. Магнитогорск

Андрей Валерьевич Шехурдин — ясновидящий, Маг, Посвященный Мастер, обладающий уникальным наследственным даром.

Милостью Божьей по фото помогает снять алкогольную и игровую зависимость, возвратить любимых, восстановить здоровье, избавиться от лишнего веса, порчи, невезения, одиночества; высылает мощные талисманы удачи и обереги от всякого зла; предсказывает судьбу.

Напишите о своей беде, пришлите фото заказным письмом и конверт с обратным адресом. Помощь придет быстро.

Адрес: **610007, г. Киров, а/я 611, А.В. Шехурдину.**

Диплом АН 001804.

Высылаю: огонь-траву, золотую колючку, карагану, (верблюжий хвост), витекс священный, ятрышник, гинкго, диоскорею, желтушник, володушку, дымянку, царские очи, зимолюбку, лапчатку белую, княжик и др. травы. А также белое каменное масло со всеми рецептами, трутовик. Вкладывайте подписанный конверт.

Ольга Викторовна Климова, 353440, Краснодарский кр., г. Анапа, главпочтамт, до востребования

Вышлю семена расторопши от болезней печени (гепатитов, цирроза, токсических поражений), а также от геморроя.

Надежда Васильевна Блинова, 602208, Владимирская обл., Муромский р-н, с. Панфилово; т. (49234) 5-61-86

Вышлю наложенным платежом морозник кавказский. После пройденного мною шестимесячного курса уменьшились головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса (100 г) – 450 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, пер. Некрасова, д. 9; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-918-963-11-11

Вышлю аконит, болиголов, молочай Палласа, мухомор, прострел, петров крест, лапчатку белую, каштан, рамишию, софору, омелу, красный корень, красную щетку, синюху, мордовник, тополь, морозник и методики лечения.

Оксана Валерьевна Панкова, травник-целитель, 398035, г. Липецк, а/я 1383; т. 8 (4742) 47-30-34; e-mail: aconit@lipetsk.ru

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова помогает при тяжелых заболеваниях: опухоли мозга, кистозе, инсульте, гангрене, онкологии, снимает порчу и проклятие.

Информация: **www.lkladova.ru и по телефонам (81842) 2-84-91, 3-62-77.** Гослицензия Г 788930.

ЛЕЧИМСЯ ДОМА

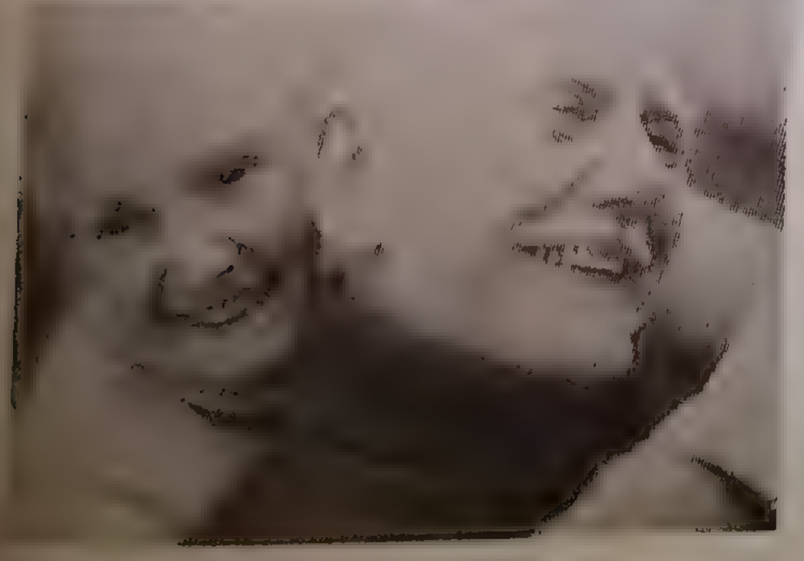
Ваш верный друг АЛМАГ

Я страдаю артрозом тазобедренного сустава. Передвигаюсь с палочкой, до поликлиники добраться — большая проблема. Лечение большинством лекарств мне противопоказано. Слышала про аппарат АЛМАГ, которым можно физиопроцедуры проводить дома. Хотелось бы узнать об аппарате поподробнее.

С уважением Л.В. Прохорова, пенсионерка, г. Нижневартовск

АЛМАГ — малогабаритный аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Показания к применению: болезни опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, артрит, бурсит, травмы), сосудистые заболевания конечностей (варикоз, тромбофлебит), гипертония, воспалительные заболевания мочеполовой системы, осложнения сахарного диабета, язвенная болезнь желудка, неврологические заболевания. Аппарат включает собственные защитные силы организма и лечит как внешние проявления болезни, так и ее причины. Воздействуя на больное место, усиливает местное кровообращение, ускоряет обмен веществ, активизирует восстановительные процессы. В результате исчезают болезненность и отечность, снимается воспаление. На фоне лечения АЛМАГОМ лекарства начинают действовать эффективнее, что позволяет снижать их дозы, вплоть до полного отказа от них. Аппарат удобен и прост в применении, им можно лечиться дома без посторонней помощи. Время одного лечебного сеанса 20 минут, после чего аппарат отключается автоматически. Курс лечения составляет 10—20 процедур по 1—2 раза в день. Пользоваться им могут все члены семьи. Срок службы аппарата не менее 5 лет.

АЛМАГ освободит вас от походов в поликлиники и больницы, сделает ваше лечение максимально комфортным. АЛМАГ — это добрый доктор для вас и вашей семьи, который всегда под рукой!



ЕЛАМЕД

Стоимость аппарата наложенным платежом 4316 руб. + почтовый сбор. Заявки направляйте по адресу: 391351, г. Елатьма, Рязанская обл., ул. Янина, 25, Приборный завод, заказ 63002.

Телефон горячей линии **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный). Мы ждем ваших звонков круглосуточно.

Аппарат АЛМАГ (как любые лечебные средства) имеет противопоказания и применяется в домашних условиях по рекомендации специалиста.

О вопросах сохранения здоровья и методах лечения изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

Телефоны завода: (49131) 2-04-57,4-38-29, (495) 221-27-77.

E-mail: admin@elamed.com.

Сайт: www.elamed.com.

ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД — торговая марка ЕЛАМЕД (ОГРН 1026200861620).

(На правах рекламы)

Здоровьем дорожи —

Диагноз поставил сам

Люда с Виктором жили всегда дружно. Но в последнее время муж стал особенно внимательным. Вдруг взялся стеклить балкон, хотя до этого отказывался: мол, в комнате темно будет. Настоял, чтобы Люда купила себе шубу. Сыну с получки приобрел шикарные зимние ботинки на вырост и пластиковые лыжи. Часто жена перехватывала нежный, даже какой-то виноватый взгляд Виктора.

— Что-то случилось?— не раз пыталась поговорить с мужем.

— Да нет! Все в порядке,— отвечал тот.

Но когда Виктор без повода заявился домой с букетом роз, Люда не выдержала.

— У тебя есть другая! Я знаю!— зарыдала она.— У Кати так же было, когда муж гулял! Совесть мучила, вот цветы ей каждую неделю и таскал! И ты туда же:..

Виктор опешил. Он пытался вразумить жену, но та все плакала и плакала. Пришлось сказать правду.

— Не хотел тебя расстраивать, да видно придется. У меня рак. Недолго мне осталось, вот и забочусь о вас, как могу.

Люда мгновенно замолчала, словно выключили приемник.

— С чего ты взял? Где у тебя болит?

— У меня уже два месяца кровь идет... ну, в туалете...алая такая... Особенно, когда долго сходить не могу и тужусь сильно. И болит там...

Люда заревела и засмеялась одновременно:

— Господи, какой ты у меня глупый!— Она прижала голову мужа к груди:— Навыдумывал чего. Меня намучил. Да это же обыкновенный геморрой! У тебя работа тяжелая! К хирургу надо, полечиться и все, дурачок!

«Пистолет» от этих бед

Люда оказалась права. Хоть кровотечение и боль во время или после стула могут быть признаками и других, более серьезных заболеваний прямой кишки, у Виктора оказался геморрой. Врач прописал ему щадящую диету, свечи, витамин К, рекомендовал избегать запоров.

Однако спустя какое-то время у Виктора опять начались проблемы со стулом, возобновились кровотечения. Теперь их вызывала буквально каждая погрешность в еде: будь то «сухомятка», острая пища или обильное праздничное застолье. Поменять работу, чтобы в корне изменить режим питания, Виктор не соглашался: у водителя-дальнобойщика зарплата неплохая. Тогда доктор предложил ему необычную операцию...

— Сейчас есть замечательный **способ избавиться от внутренних геморроидальных узлов**,— рассказывает хирург-проктолог Северного медицинского центра им. Семашко г. Архангельска Владимир Александрович Кислов.— Он называется **лигирование латексными кольцами**. Это совершенно бескровный метод, который даже не требует обезболивания.

Оказывается, под слизистой прямой кишки, где располагаются эти самые узлы, нет болевых рецепторов! Поэтому с ними и можно проводить некоторые необходимые манипуляции, причем амбулаторно. И больной при этом чувствует себя если и не очень комфортно, то вполне сносно. Итак, сначала пациенту в прямую кишку вводят смазанный вазелином операционный аноскоп («скоп» — по-гречески «смотреть, рассматривать»), в который вмонтирован осветитель, чтобы хирургу было все видно. В просвет аноскопа вставляют специальный инструмент, напоминающий пистолет с длинным дулом. Именно в него с помощью вакуума и втягивается геморроидальная шишка. И как только она оказывается внутри «пистолета», на основание, «ножку» узла, сбрасывается резиночка — миниатюрное, диаметром 1—1,5 мм, латексное кольцо. Все, птичка в клетке! Кровообращение в «шишке» прекращается — колечко крепко сжимает «жертву» и будет постепенно увеличивать давление. Через 4—5 суток узел отмирает, отваливается и выходит наружу. Как говорят проктологи, точное место, где он находился, и не определить.

Кровь скопилась — шишка появилась

Виктору перевязали два из трех обнаруженных геморроидальных узлов и отпустили домой.

Но, чтобы «пойманные» шишки не мешали друг другу благополучно отмирать, больше двух сразу не перевязывают. А вот через две недели, когда слизистая кишки оправится от манипуляций хирурга, придет очередь и последней.

Но откуда, почему они вообще появляются в таком неудобном для болячек месте?

Все дело в нашей анатомии. По всей прямой кишке артерии и вены разветвляются до мельчайших сосудов — капилляров. А вот в ее конечном отделе крупные сосуды почти не дают «веточек». Мало того, под самой слизистой они еще образуют так называемые пещеристые тела, которые есть у каждого человека, даже новорожденного, и в норме не доставляют неприятностей. Наоборот, они нужны для полного смыкания анального канала. Но эти тела набухают, увеличиваются в размерах, если в них по какой-либо причине скапливается кровь. Эти раздувшиеся, наполненные артериальной (поэтому она алая) кровью сосудистые узлы и называются геморроем. Ну а главные причины болезни — тяжелый физический труд, сидячая работа или же длительное нахождение в стоячем неподвижном положении (тогда сосуды в малом тазу расширяются — и кровь застаивается). И конечно, запоры. У женщин заболевание могут спровоцировать беременность и роды.

Традиционная операция

...У Лиды с самого детства были проблемы с освобождением кишечника. А с наступлением беременности, особенно во второй ее половине, и вовсе невмоготу стало. Тем более что пришлось долго лежать в больнице на сохранении. Понадобилось и травку слабительную пить, и даже клизмы делать. В больнице Лида впервые узнала, что такое геморрой. Но это была сущая ерунда по сравнению с тем, что стало после родов. Мышцы у молодой женщины были слабые, и тужиться пришлось так, что «звезды» из глаз сыпались. Малыш родился здоровеньким. А вот маму ждали неприятности: жуткая боль в промежности, огромные шишки вокруг заднего прохода. Лида не могла сидеть, стоять: казалось, между ног подвешены двухпудовые гири.

С проктологом дружи!

Обострение тогда сняли специальными мазями, свечами, лекарственными ванночками и микроклизмами. Но заболевание перешло в хроническое и время от времени давало о себе знать. Наконец, Лида решилась на операцию.

— К сожалению, лигирование вам не показано,— объяснил Владимир Александрович.— **Узлы наружные**, а в подкожном слое — огромное количество нервных окончаний. **Поэтому операция будет традиционная.** Но вы не беспокойтесь, она делается под спинальной анестезией.

Пациентка пришла в ужас:

— Это что, в позвоночник будете колоть? А вдруг меня парализует, ноги откажут?! Нет уж, давайте обычным способом.

Пришлось доктору объяснять, что это самый эффективный и в то же время щадящий метод обезболивания. Тем более, что для такой операции лекарственная блокада делается так низко, что там уже просто нет спинного мозга.

Все позади!

— А вот сейчас в палату пойдете, там как раз пациентка после удаления узлов лежит, уже домой собирается,— сказала медсестра, провожая Лиду по коридору.— Все у нее и расспросите.

— Ой, да не бойтесь!— успокоила Лиду Валентина Ивановна.

У женщины отлегло от души: раз человек на четвертый день после операции так живо двигается, ест, улыбается, значит, и она выживет.

— Первый день, конечно, тяжело будет,— продолжала Валентина Ивановна.— Потерпите, деваться некуда. Тем более что доктор обезболивание назначит. А как на второй день трубку да тампон из кишки вынут, вот тут и полегчает. И есть захочется, и по сторонам смотреть... А сегодня у меня радость: в туалет сходила. Тоже, готовы будьте, дело трудное — больно еще. Но это первый раз. Доктор говорит, потом легче будет. Да я и по себе чувствую! Даже не верится: неужели избавилась от мук?

Операцию Лида перенесла хорошо. Правда, она ощущала манипуляции хирурга — ведь не спала, это не общий наркоз. Но боли не чувствовала. А потом, уже в палате, как только начинало сильно тянуть и ныть, сразу же приходила медсестра и делала укол. Конечно, все болело, ужасно мешала газоотводная трубка. Но Лида знала: назавтра ее уберут, и мужественно терпела. Захотелось есть. На удивление, есть было можно. Правда, первые два дня давали только кашу да макароны по-флотски (чтобы кишка спокойно заживала, пока не должно быть стула). Зато второй день после операции был настоящим праздником. Владимир Александрович убрал ненавистную трубку, назначил приятные теплые ванночки с марганцовкой и разрешил сменить диету. Лида с удовольствием уплела тарелку тертой морковки, а вечером съела салат из свеклы. А на третий день доктор разрешил идти домой...

С запором жить — с геморроем ходить

Владимир Александрович выписал пациентку под наблюдение проктолога поликлиники, дал необходимые рекомендации. А на прощание сказал: «Все будет хорошо. Но если не избавитесь от запоров, рано или поздно появятся новые узлы. И чтобы опять не стать моей пациенткой, решайте эту проблему».

Действительно, хоть и считается, что в развитии геморроя играет роль и наследственная предрасположенность, и профессия, и образ жизни, но **наиболее частая и значимая причина этого заболевания — хронический запор**. Поэтому стоит взять на заметку рекомендации проктолога:

- начинать борьбу с запором надо с обращения к гастроэнтерологу. Он даст нужные рекомендации и проведет обследование кишечника;
- придерживайтесь правильного питания. Ограничьте употребление рафинированных и замедляющих работу кишечника продуктов: макарон, белого риса, сдобы, картофеля, киселей, шоколада, крепкого чая. И напротив, ешьте больше фруктов и овощей, хлеб грубого помола;
- кишечник поддается тренировке. Его можно приучить опорожняться в одно и то же время (лучше через полчаса после завтрака), необходимо только терпение и настойчивость!
- физическая активность улучшает работу сердечной мышцы, активизирует кровообращение во внутренних органах, в том числе и кишечнике. Очень полезны упражнения на тренировку брюшного пресса, дыхательная гимнастика.

* * *

А главное, не скрывайте свои недомогания от врача. Многие считают такие заболевания, как геморрой и запор, неприличными. Это ложное чувство! Доктор-проктолог на то и существует, чтобы помочь справиться с этими проблемами и научить, как предотвратить их появление.

Ирина Шапошникова

Способы лечения

- Три ложки травы дымянки лекарственной залить двумя стаканами кипяченой воды. Настаивать 4 часа. Процедить. Принимать по ст. л. 3—5 раз в день.
- Жженые квасцы, взятые на кончике ножа, развести в стакане теплой воды. В состав окунуть ватный тампон и смазать задний проход. В случае сильного жжения при этом используйте глицерин.
- 400 г травы горца перечного (водяного перца) залить 2 л воды. Кипятить 15, а настаивать 20 минут. Процедить. Накрошить 400 г булки в два стакана молока (не пастеризованного), смесь прокипятить и процедить. Оба состава вылить в таз и сесть в него. Перед приемом таких ванночек делать очистительные клизмы, а после промывать задний проход теплой водой. Процедуры делать в течение месяца-двух ежедневно или через день.
- Чайную ложку корней и травы одуванчика, высушенных и измельченных, залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Процедить, охладить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды.
- Приготовить настой из травы пастушьей сумки в соотношении 1:10. Остатки отжать через марлю. Процедить. Средство кровоостанавливающее. Принимать по ст. л. 3—5 раз в день после еды.
- Смешать по ст. л. травы тысячелистника, горца перечного, коры дуба, листьев крапивы. Добавить в смесь полторы ложки травы хмеля белого. Из состава приготовить отвар в литре воды. Процедить. Применять для сидячих ванн.
- Принимать по две рюмки трижды в день сок из свежих ягод рябины. Для смягчения горечи добавить мед или сахар. Запивать стаканом воды. Принимать длительно как профилактическое средство от наружного и внутреннего геморроя.
- На каждую геморроидальную шишку сажают пиявку. Когда она насосется крови, отпадет сама. А шишка засохнет. Перед лечением шишки вымыть три раза с мылом, только не пахучим (пиявки не любят запаха)

Как побороть

Замечательно, когда с самого утра хорошее настроение, хочется петь и любить весь свет. Но бывает и по-другому. Встали не с той ноги, все валится из рук. И скучно, и грустно, и низкое хмурое небо над головой... «Ах, у меня депрессия!»— заявляем мы.

В чем причина?

Давайте сразу уясним: депрессия — это серьезное психическое нарушение, так называемое эмоциональное расстройство. Да, ее называют болезнью века. Да, вероятность возникновения так называемого депрессивного эпизода в жизни каждого из нас составляет 10 %. В принципе, немного. Но как распознать болезнь?

Истинная депрессия — это состояние сниженного настроения в течение не менее двух недель без перерыва. Причем это состояние может возникать безо всяких причин. Кроме того, оно непереносимо.

Вот основные признаки депрессии: утрата чувства удовольствия, печаль, тревога, апатия и раздражительность на общем фоне подавленности, утрата интересов, физическая и психическая заторможенность.

Им сопутствуют: нарушения сна, неадекватное чувство вины, повышенная утомляемость, слабость, падение активности, расстройство аппетита, снижение (прибавление) веса, сексуального влечения, трудности сосредоточения внимания.

В результате снижается работоспособность, нарушается адаптация. Человек не живет, а кое-как выживает. Самое же неприятное — он не понимает и не может толком объяснить, что с ним происходит. Кроме того, он и не хочет этого делать: у него желаний нет. Вообще.

Это — болезнь!

Будьте внимательны к ближним. Если ваш друг больше двух недель как следует не ест, не пьет, не спит, не занимается сексом и вообще ничего не хочет,— ведите его к врачу. Потому что сам он туда скорее всего не пойдет. Ему все равно. И вы ему не поможете: он серьезно болен.

Никакой самодеятельности! Самостоятельное лечение депрессий лекарствами строго запрещено, они могут дать такой побочный эффект, что «не помогут лучшие врачи». Антидепрессанты могут вызвать манию, которая затем как маятник вернется назад, в депрессию. Транквилизаторы не эффективны, и даже могут вызвать осложнения.

Часто депрессии чередуются с состояниями неоправданно повышенного настроения, то есть с маниакальными. Это опасно, потому что такой больной точно к врачу не пойдет: у него все супер. Он пребывает в эйфории. У него все хорошо. До абсурда. Но такие состояния не вечны. За подъемом следует спад. За манией — депрессия. Относиться к подобным людям тоже следует весьма осторожно. Психологическая помощь в этих случаях чаще всего оказывается неэффективной. Надо лечиться.

Иногда депрессия маскируется под различные болевые ощущения — например, покалывание в сердце, колики, запоры. Это так называемая соматическая маска. Головные боли, слабость и утомляемость тоже могут быть признаками депрессии. Больные обивают пороги врачебных кабинетов, но это не приносит облегчения, поскольку они пытаются лечить не причину, а следствие.

Есть еще одно особенное состояние, которое носит название дистимия. Это когда все время плохо, но не так, чтоб очень. Люди при дистимии часто становятся как автоматы. Они все делают механически. Работают по привычке, используя старые знания, но не приобретая новых. Механически даже занимаются сексом. Удовольствия нет. Жизнь их окрашена хоть и не в черные тона, но в серые. И вроде не так плохо, чтобы к доктору бежать, и не так хорошо, чтобы получать удовольствие от жизни... Обидно, что люди привыкают. Бывает, спрашивают такого, как давно он пребывает в подобном состоянии, а он отвечает: «Всегда так было». Хотя и друзья, и родственники в один голос утверждают, что буквально пару лет назад он был совсем другим.

Что делать в такой ситуации? Лечиться. При дистимии могут оказаться эффективны антидепрессанты, но назначать их должен только врач.

Жизнь —

Человека ничего не интересует, не радует. Его преследует состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия, плохого физического самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативности. Вот она — **депрессия!**

Она наблюдается в двух случаях:

— человек достиг всего, что намечал, и теперь ему вроде бы незачем жить;

— считает, что его несправедливо обидели, неправильно с ним обошлись.

Первый вариант свойственен людям, пресыщенным жизнью. Человек не знает, как дальше применять свои ум, силу, энергию. Для выхода из такого состояния нужно поменять морально-этические устои: жить не только для себя, для своей утробы и прихоти, а послужить другим людям. Служение общественным интересам может принести моральное удовлетворение и обеспечит внутреннее спокойствие.

Во втором случае депрессия возникает из-за неприятных инцидентов в жизни: жена ушла к другому, уволили с работы, человек неизлечимо заболел, потерял близкого и т.п. Но в жизни не бывает сплошных удач. Радости и горести, везения и невезения чередуются. Это надо понять и относиться к этому спокойно. И тогда будет легче переносить эти неприятности.

Больные, находящиеся в депрессивном состоянии, нуждаются в постоянном наблюдении вследствие упорного влечения к самоубийству и самоповреждению.

Ипохондрия — это примерно то же самое, что и депрессия. Но у больного нет желания покончить жизнь самоубийством. Наоборот, многие боятся заболеть какой-либо неизлечимой болезнью.

Для лечения депрессии и ипохондрии народной медициной рекомендуется:

*листья и кожура лимона — веселят сердце. Листья заваривать как чай. Лимон с кожурой разрезать на части, убрать косточки, пропустить на мясорубке, добавить сахара и класть в чай;

*шафран — создает хорошее настроение. Доза разового приема — не более 6 г;

*базилик — веселит сердце. Добавлять в первые блюда и салаты;

*айва (особенно кислая) — укрепляет сердце. Можно есть варенье. А можно японскую айву (5—10 кг) поставить целой под кровать. Она создает неповторимый аромат в комнате, успокаивает душу;

*мелисса — изгоняет заботу и веселит сердце. Настой листьев (3 ч. л. на стакан

депрессию

Помощь себе

Современная психотерапия советует.

Первое — психологическая помощь самим себе. Это работа с негативными, иррациональными и автоматическими убеждениями. В общих чертах они звучат, как «я плохой», «все плохо», «все было плохо и лучше не будет». На листе бумаги выпишите все, что мешается в голове, проанализируйте и подвергните критике. Признайте все свои упаднические мысли неверными. Этот процесс психологи называют «инвалидизацией» негативных убеждений. Последний шаг — выработка позитивных убеждений. Вместо «я плохой» — «я в порядке». Вместо «все плохо» — «все по-разному». Вместо «все будет плохо» — «все будет как будет: и плохо и хорошо тоже». Что касается прошлого — «было не только горе».

Второе — соответствующее поведение. Вести себя надо так, как будто не было никакой депрессии. Развлекаться, ходить в клубы, на дискотеки.

Третье. Огромное значение имеет социальная, физическая и сексуальная активность. Надо заставлять себя. Панацеей же ученые считают трудотерапию.

Дезадаптация

Нельзя обвинять человека за то, что он оказался в депрессии. Эти люди, как правило, и так постоянно испытывают чувство вины. Усугублять его опасно, это может привести только к нагнетанию депрессии, вплоть до самоубийства. Психоанализ вообще рассматривает феномен депрессии как дефект личностного развития и как агрессию, направленную на самого себя. В рамках же клинической школы причины депрессий неизвестны, и предполагается, что к возникновению подобных состояний имеется генетическая, наследственная предрасположенность.

Гораздо чаще в нашей повседневной жизни встречается явление, получившее название дезадаптации, или расстройства адаптации. Это состояние также внешне напоминает депрессию, но его причина всегда бывает ясна. Например, человек похоронил близких, от него жена ушла, его выгнали с работы...

Вспомните теорию Дарвина о естественном отборе. Выживает в новых условиях тот, кто сумеет быстрее приспособиться к ним. Собственно, термин «адаптация» и означает «приспособление». Человек привыкает ко всему. Поэтому подобные депрессивные состояния могут длиться довольно долго без особого ущерба для здоровья.

Одна девушка потеряла самого близкого человека, отца. Она ходит каждый день на работу как ни в чем ни бывало, трудится, а вечером приходит домой и два часа плачет. Каждый день. И это совершенно нормально: у нее действительно горе, она оплакивает любимого родителя. Повода беспокоиться за ее психику нет.

Только тогда, когда расстройство адаптации продолжается больше полугода, имеет смысл забить тревогу и обратиться к врачу. Особенно, если причины для печали уже давно кончились, а подавленность не проходит, естественные желания и потребности не возвращаются.

Как помочь себе при дезадаптации? Основная задача здесь — усиление психологической защиты. Укрепление позиций в борьбе за жизнь.

Первый шаг — это **«рационализация с принятием»**. Здесь уместно вспомнить мудрость: «Господи, дай мне сил изменить то, что я могу; мужество принять то, что я изменить не в силах; разум, чтобы отличить одно от другого».

Второй способ, как это ни цинично, — **«обесценивание»**. Помните арию Джигарханяна из «Собаки на сене»? «Если вы на женщин слишком падки, в прелестях ищите недостатки».

Третье — **«отрицание»**: сделайте вид, что ничего не было. Хотя бы на время.

Четвертое — **«вытеснение»**. Не думайте об этом сегодня. Утро вечера мудренее.

Но важнее всего, конечно, это непосредственная реакция человека на происходящее. Любую негативную эмоцию лучше всего отбросить сразу, психологи называют это «отреагировать действием». В случае подавленной агрессии лучше сходить в тир или спортзал, «попинать подушку».

Не дайте жизни «сделать» себя. Как там говорил доктор Карнеги? «Улыбайтесь! Это всех раздражает»...

А. Бабин, www.medmax.ru

штука полосатая

кипятка) выпивать теплым глотками перед сном;

✲гвоздика (по 1,4 г в день) и мускатный орех (не более 9 г в день) — веселят сердце;

✲эхинацея. Настойку корня или цветочных корзинок (1:5 на 70 %-м спирте) можно принимать длительное время по 20—30 капель 3 раза в день;

✲заманиха высокая. Настойку корня на водке (1:5) пьют по 30—40 капель 1—3 раза в день до еды 25—30 дней;

✲котовник. Настой травы (2 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 2 часа) — по полстакана 3 раза в день;

✲лимонник китайский — по ягоде 3 раза в день в течение 15 дней;

✲женьшень. Настойка (10—15 г корня настаивать 15 дней в 0,5 л водки) — по ст. л. 2—3 раза в день;

✲аралия маньчжурская. Настойка корня (1:5 на 70 %-м спирте) — по 30—40 капель 2—3 раза в день после еды;

✲укрепляет душевные силы дыня, а также белокудренник черный. Настой травы (10 г на стакан кипятка) — по 3/4 стакана 3 раза в день.

При ипохондрии:

✲пион уклоняющийся. Настойка (50 г сухих корней и травы на 0,5 л водки, настаивать неделю) — по 30—40 капель 3 раза в день 25 дней. Растение ядовито — передозировка опасна!

✲каштан конский. Сок цветков со спиртом (1:2) — по 30 г трижды в день;

✲дымянка лекарственная. Настой травы (2 ч. л. на стакан кипятка) — по 2 ст. л. 3—4 раза в день;

✲мята перечная. Настой листьев (5 г на стакан кипятка) — по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды;

✲зверобой продырявленный. Отвар травы (10 г на стакан кипятка) — по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✲душица — при плохом настроении. Настой травы (10 г на стакан кипятка) принимать теплым по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды;

✲водокрас обыкновенный — при кошмарных снах. Настой травы (2 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 2 часа) — по 2 ст. л. 3 раза в день.

Душицу, зверобой, мяту перечную, мелиссу и котовник мужчинам лучше не принимать.

Владимир Максимович Погоняй

(На правах рекламы)

Научно-методический центр «Радуга М»

Укрепить зрение

О причинах возникновения проблем и о путях их решения

Близорукость, отслоение сетчатки, косоглазие, астигматизм

Близорукость, отслоение сетчатки, косоглазие, астигматизм — эта группа заболеваний стоит особняком, так как все они имеют ярко выраженную психоэмоциональную природу, являются следствием перенесенных стрессов или наследственных факторов. Как показывают современные исследования, наследственная предрасположенность формируется стрессами, пережитыми предыдущими поколениями. Следствие стрессов — сбои в программе функционирования структуры зрения, а также постоянная напряженность (спазм) и неравномерная работа некоторых групп глазных мышц. Потому и нет лекарств, сколь-нибудь действенных при данных заболеваниях, ибо помочь здесь может лишь восстановление гармоничности родовой памяти и психоэмоциональных структур личности. Если проблема у ребенка, многое, вплоть до полного исцеления, могут сделать для него родители, бабушки и дедушки. Подробно о технологиях восстановления зрения с помощью метода глубинной саморегуляции расскажет первый российский учебник по психогенетике «Исцеление рода», изданный в нашем центре. Приложение к нему — аудиодиски с записью сеансов глубинной саморегуляции системы «Радуга». Здесь вы найдете всю необходимую информацию по истокам проблем зрения и способам его восстановления.

Мы же рассмотрим случаи, где помочь можно и обычными способами: возрастная дальнозоркость, катаракта, глаукома, коньюктивиты, дистрофии сетчатки, макулы и зрительных нервов, инфекционные и паразитарные поражения глаз.

Корни данного класса заболеваний — в ослаблении потенциала организма (так называемые возрастные изменения) или его отдельных зон (в том числе и зоны глаз). Не вызывает сомнений, что, если развитие заболевания началось еще в молодости, то основную причину надо искать, опять-таки, в стрессах. Ведь каждый стресс отнимает у человека весьма приличную долю жизненных сил. Но, помимо стрессовых факторов, у перечисленных заболеваний могут быть и другие, физиологические причины. Все они хорошо изучены и известны офтальмологам.

Это, во-первых, малоподвижный образ жизни и нерациональное питание, в котором очень мало живительной энергии природных факторов — хлорофилла и витаминов, что приводит к снижению активности и качественных показателей крови. В частности, ее реологических свойств и подвижности эритроцитов — кровь сгущается, эритроциты начинают слипаться в сгустки и перекрывать просветы мелких кровеносных сосудов, капилляров. Чтобы обеспечить кровоток через забитые сосуды глаза, организм вынужденно повышает внутриглазное давление. Развивается глаукома. При нарушении микроциркуляции начинается выпадение в осадок различных отложений. Прямое следствие для глаз — катаракта и помутнение хрусталика.

От нарушения микроциркуляции особенно страдают печень и почки. Зашлакованность резко снижает их производительность, ухудшается фильтрация, в крови повышается содержание различного рода токсинов и свободных радикалов, являющихся сильнодействующими ядами. Главный удар они наносят именно по почкам и по печени, которые обязаны обезвреживать токсичные вещества и обеспечивать их вывод из организма. Формируется заколдованный круг. Чем хуже работают почки и печень, тем выше внутренняя интоксикация. А повышение содержания в крови токсичных веществ приводит к поражению клеток печени и почек. Конечно, только этим дело не ограничивается, ведь страдают все ткани и органы, включая, конечно, и глаза. В первую очередь яды поражают самые чувствительные структуры, рецепторы и сетчатку. Вот откуда «сумеречное» зрение, амблиопия, дистрофия сетчатки, макулы и зрительных нервов. Ни очки, ни лекарства, ни операции в этой беде, как вы понимаете, помочь не могут.

Общее снижение ресурсного состояния организма приводит и к другой проблеме. При этом снижается сила сокращений глазных мышц и развивается возрастная дальнозоркость.

Третье следствие — снижение иммунитета, общего и местного (в глазной зоне). Начинается развитие различного рода паразитарных и инфекционных поражений как всего организма, так и его отдельных зон, в том числе и глаз. Чаще других встречается цитомегаловирус, вирусная инфекция и токсоплазмоз (паразитарная форма). Цитомегаловирус — разновидность вируса герпеса, поражающего весь организм. Поэтому, сколько ни капай в глаза альбуцид — в целом прекрасный антибиотик,— организм от герпеса не очистишь. Как только закончится действие лекарства, вирусы тут же, в течение 2—3 дней, заселяют их вновь. Это касается и паразитов, ведь они тоже живут во всем организме и переносятся кровью. Вот и болят глаза, а помочь человеку нечем. Разве что для утешения врач выписывает капельки для глаз...

Что делать?

Итак, о том, как помочь себе и своим близким укрепить и даже вернуть зрение.

Первое. Необходимо привести в порядок свои нервы и эмоциональную атмосферу семьи. Всех желающих сделать это наиболее полно и эффективно мы еще раз отошлем к учебнику «Исцеление рода» и сеансам глубинной саморегуляции «Школа исцеляющей молитвы». Это — первая система самостоятельной работы, позволяющая эффективно восстанавливать гармоничность родовой памяти и чистоту семейной атмосферы.

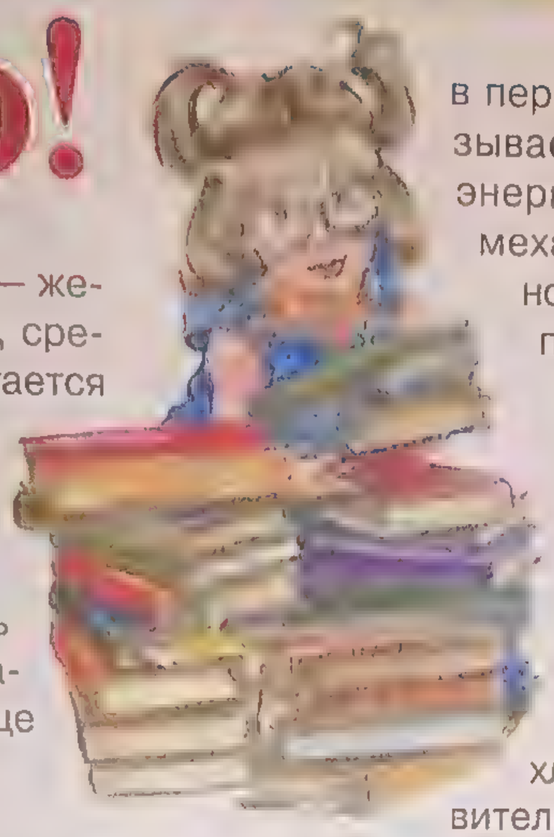
Второе. Правильное и рациональное питание. Главное правило — больше хлорофилла (зелени), витаминов и НЖК (незаменимых жирных кислот, подробно о них — ниже). Жевать свежую зелень и животные продукты надо весьма тщательно, до 108 жевательных движений на один глоток! Если в молодом возрасте этим можно и пренебречь (энергии хватает, все переваривается), то с возрастом такой порядок должен стать правилом. Только тогда у организма есть время усвоить из пищи самые ценные компоненты прямо в ротовой полости, без переваривания в

Уникальные технологии России

реально!

желудке. «Твердое — пить, жидкое — жевать»,— вот золотое правило йогов, среди которых возраст 80—90 лет считается чуть ли не юношеским...

Третье. Активный образ жизни. Больше двигайтесь на свежем воздухе!!! Тогда солнце и зимой, и летом будет заряжать вашу кровь энергией, и многие проблемы возраста будут обходить вас стороной еще долгие годы!



Сила БАК-хлорофилла

О профилактике возрастных изменений зрения

Об эффективном влиянии активных молекул хлорофилла на состав и качество крови известно еще с 60-х годов 20 века. Полученные американскими учеными результаты коренным образом меняли представление о возможностях науки в сфере активного долголетия и даже омоложения организма. Но... их исследования по большому счету так и остались на уровне лабораторий. Несмотря на активные поиски «эликсира молодости», создать промышленную технологию получения устойчивых молекулярных форм хлорофилла долгое время не удавалось — Природа надежно хранила секреты драгоценных молекул, спрятав их миллионные армии в сверхпрочной крепости — зерне хлорофилла, окружив надежными стенами, оболочками хлоропластов и мембран растительных клеток. Максимум, что удалось сделать с тех пор — получить так называемый «живой» хлорофилл, то есть цельное зерно хлорофилла в его оболочке, прекрасное средство для улучшения состава крови и укрепления иммунитета. Но заметного омолаживающего действия за «живым» хлорофиллом не наблюдалось.

В полном объеме задача была решена лишь через 40 лет группой российских ученых. Биодоступные активные молекулы хлорофилла, способные эффективно усваивать солнечную энергию, получили наименование — БАК-хлорофиллы. Главное в принципиально новых возможностях БАК-хлорофиллов — их омолаживающее действие и восстановление ресурсов организма, нормализация веса и обмена веществ, укрепление зрения. Сегодня уже можно с уверенностью сказать, что именно на реологические свойства крови БАК-хлорофиллы оказывают свое благотворное влияние в первую очередь. Не вызывает сомнения и факт энергичной активизации механизмов естественной замены больных и поврежденных клеток здоровыми и молодыми, так называемыми стволовыми клетками. Активизация собственных стволовых клеток при приеме средств с БАК-хлорофиллами — удивительный эффект, обнаруженный впервые в мировой практике! Благодаря этому удается получать яркие и стабильные результаты в нормализации веса и омолаживающем действии бальзама «Силы Света» и новых витакомплексов. Сколько не теряет человек «лишних» килограммов, хоть 5—7, хоть 10—15, никакой обвислости кожи! Яркий эффект подтяжки гарантируется самой Природой.

Вначале несколько слов о **«Ясноглазке»**— влажных салфетках с радахлорофиллом для ухода за зоной глаз. Радахлорофилл, самый активный из БАК-хлорофиллов, обеспечивает салфеткам комплексный эффект, аналогов которому не может дать ни одно из косметических средств. «Ясноглазка» прекрасно снимает отечность и мешки под глазами, усталость после ношения контактных линз и сильных очков, после долгой работы за компьютером или за рулем автомобиля. При регулярном употреблении обеспечивает яркий омолаживающий эффект подтяжки кожи век и существенное улучшение состояния глаз при различных заболеваниях. Сюда же можно отнести профессиональные проблемы сварщиков, различного рода нештатные ситуации, микротравмы и многое другое.

И наконец, о нашей новой разработке, омолаживающем витакомплексе бальзаме **«Силы Света»**, благодаря своему уникальному составу энергично действующему сразу в трех направлениях.

Первое действие, названное «Луч активности и молодости», обеспечивают БАК-хлорофиллы. Они возвращают крови ее природную силу и энергию, укрепляют работоспособность и иммунитет, улучшают состояние зоны глаз.

Направление «Луч здоровья» обеспечивают БАК-липиды, в составе которых полноценный комплекс незаменимых жирных кислот (НЖК) групп омега-3/6/9. Получив с утра одну чайную ложечку его, организм быстро нормализует работу печени и почек, снимает проблемы отечности и воспалений, восстанавливает поврежденные токсинами клетки. Благодаря комплексному действию БАК-липидов, бальзам эффективно укрепляет функции зрительных анализаторов. Значительно облегчается состояние при глаукоме. Очевидно, здесь играет роль нормализация функций сосудов и почек, потому что буквально за 2—3 недели значительно улучшается общее состояние у людей с проблемами артериального давления, моче- и почечнокаменной болезни.

И наконец, третий луч — «Луч чистоты» — формирует великолепная природная антиоксидантная группа, каротиноиды и токоферол. Во-первых, благодаря такой мощной поддержке, организм способен за 10—15 минут очистить кровь от самой серьезной интоксикации, включая пищевые отравления и похмельный синдром. Во-вторых, это те самые витамины А и Е, которые так необходимы для поддержания зрения. В-третьих, этот же набор витаминов способен обеспечить женщине неувядаемую красоту на долгие годы.

Таким образом, в бальзаме «Силы Света» — весь комплекс активных природных веществ, необходимых организму для поддержания полноценного зрения работоспособности и активного долголетия. Бальзам, восстанавливая обмен веществ, способствует быстрой нормализации веса, артериального давления, состояния суставов и позвоночника.

Вывод понятен и прост: для того, чтобы укрепить зрение, важно поддерживать в чистоте и порядке не только глаза, но и весь организм! Особое значение при этом имеет активность крови, а также правильная работа печени и почек. Тогда и зрение будет в порядке, и внешне человек будет выглядеть значительно моложе своих лет! Желаем всем здоровья, процветания и счастья в личной жизни!

Приглашаем к сотрудничеству всех, кому интересна тема природных омолаживающих факторов.

Руководитель научно-методического центра «Радуга М» Василий Морозов, телефон центра 8 (495) 518-07-59; rainbow_center@mail.ru www.rainbow-m.com

Не хожу — летаю!

Когда подруга рассказала, что знает чудо-рецепт **от атеросклероза головного мозга**, я не поверила. И все же решила приготовить состав.

Залила по 100 г измельченных травы тысячелистника и плодов шиповника, 200 г почек сосны, 5 г сухой измельченной травы полыни горькой тремя литрами холодной кипяченой воды, настояла 2 часа, довела до кипения и варила в закрытой посуде на слабом огне тоже 2 часа. Затем снова настояла, укутав, сутки и процедила через многослойную марлю. В отвар добавила 20 мл коньяка, 200 мл аптечного препарата «Бефунгин», 200 мл сока алоэ и 600 г меда. Все тщательно перемешала и оставила на сутки. Затем на неделю переставила в темное прохладное место. Периодически содержимое хорошенько встряхивала.

Принимали мы с подружкой снадобье по ч. л. 3 раза в день за час до еды в течение недели. Затем — по ст. л. 3 раза в день за час до еды. Полный курс составил 3 месяца.

Вначале я ничего особенного не замечала, но к концу курса обнаружила, что головокружения уменьшились, улучшилась память. А потом выяснилось, что и давление нормализовалось. В общем, не знаю, что там с бляшками атеросклеротическими стало, но чувствую я себя значительно лучше, это точно.

П. Родинская, г. Полтава

Мое увлечение — цветочное лечение

Недавно лежала в больнице по поводу **фибромиомы матки**. Там от одной женщины узнала рецепт, показавшийся мне интересным.

Лечение надо начинать в мае. Собрать в литровую банку каких только можно цветов — чем больше и разнообразнее, тем лучше (вишня-черешня, тюльпаны, одуванчики, чистотел, нарциссы...). Когда емкость будет плотно ими набита, пересыпать содержимое в кастрюлю, залить 2 л холодной водой, довести до кипения и прокипятить 2—3 минуты. Кастрюлю снять с огня, укутать в одеяло и оставить на 12 часов. Процедить, перелить в бутылки и хранить в холодильнике. Принимать по полстакана 3 раза в день, перед употреблением обязательно подогреть. Закончится отвар — снова набрать цветов, но уже тех, которые цветут в это время. И так все лето. Желательно собирать цветы в чистых местах — за городом.

Знаю, что многие лечат онкологические и другие болезни цветками картофеля, каштана, чистотела, но о таком оригинальном способе лечения услышала впервые. В мае обязательно пролечусь. Женщина, давшая этот рецепт, рассказывала, что ее брат именно таким образом исцелился от рака гортани, но уже после химиотерапии.

А. Пригожева, г. Харьков

Сбор для примочек

Может, кому пригодится сбор для примочек на **пораженные экземой места.** Возьмите по 10 г лепестков культурной розы, корня лопуха большого, цветков календулы лекарственной, по 5 г травы хвоща полевого и дубовой коры. Смесь прокипятите 7—10 минут в литре воды, оставьте настояться минут на 20, процедите и слейте в бутылку. Отваром намочите кусок старого чистого льняного полотна, немного отожмите, сверните вдвое и приложите к очагу. Сверху прикройте вощеной бумагой и обмотайте бинтом. Когда полотно подсохнет, примочку повторите. Делайте так до 4 раз в день в течение 5 дней.

После этого легонько натирайте больные места кусочком ваты, смоченным в мази. Вот ее рецепт: 10 г корней лопуха большого, по 5 г травы мелиссы, цветков цмина песчаного, листьев грецкого ореха, травы будры плющевидной, хвоща полевого смешать, долить 250 г миндального масла и на слабом огне кипятить 15 минут. Снять с огня, поставить в теплую духовку на 4 часа, а утром процедить через марлю, сложенную вдвое, и слить в баночку.

Д. Януш, Донецкая обл.

Сам себе диагност

Оказывается, по ногтям можно узнать о состоянии здоровья человека. Если их внешний вид (строение, форма, цвет) меняется, значит, в организме что-то не в порядке. Вот что об этом пишет журнал «Будь здоров!».

Почему они ломаются?

Главный враг ногтей — недоброкачественный лак, содержащий фенол или формальдегид. Второй губительный фактор — бытовая химия (стиральные порошки и чистящие средства с хлором или щелочью). Эти вещества беспощадны к ногтевой пластине. Но такой беде помочь можно. Во-первых, пользуйтесь только качественным лаком и время от времени давайте ногтям передышку. Во-вторых, не забывайте во время уборки о резиновых перчатках.

Ломкость ногтей может свидетельствовать и о болезни, чаще — о нарушении обмена веществ. Ногти чутко реагируют на недостаток витаминов и минералов, главным образом витаминов группы В, кальция (без него ногти высыхают и расслаиваются), железа и цинка (они укрепляют ногтевую пластинку, делают ее ровной).

Ломкость ногтей (как и выпадение волос) — один из признаков нарушения работы щитовидной железы. Зачастую ломаются ногти у женщин с нерегулярным менструальным циклом, то есть с гормональными нарушениями.

Форма отражает содержание

При хронических легочных заболеваниях пальцы могут напоминать барабанные палочки с утолщенными концами, а ногти с выпуклой центральной частью — часовые стекла.

Ногти

При псориазе на поверхности ногтевой пластинки появляются многочисленные точечные углубления, отчего ноготь делается похожим на наперсток и имеет свойство отслаиваться.

Ногти больного анемией неестественно бледные, с вмятиной в центре.

Продольные полоски на ногтях появляются после тяжелой болезни, а спустя несколько месяцев исчезают.

Инфекции (корь, пневмония, желтуха) оставляют после себя след в виде поперечных канавок, которые появляются на большом, указательном или среднем пальцах.

Выраженные борозды, идущие вдоль ногтя, говорят о нарушении работы ки-

Если мучает изжога

В качестве временного средства от изжоги можно съедать кусок жирного сыра без хлеба. Для полного избавления следует пить настой полыни в течение года. Нужно выпивать ложками одну чашку холодного настоя в день. Он не должен быть слишком крепким. Настаивают в чашке горячей воды лишь маленькую щепотку полыни и только 3 секунды. Это можно сделать следующим образом: насыпать маленькую щепотку полыни в чайный фильтр, погрузить на 3 секунды с помощью чайной ложечки в чашку с горячей водой — и настой готов. Он почти не отличим от воды.

Усилить лечение можно смесями соков:

- 280 г моркови, 90 г свеклы и 90 г огурцов;
- 280 г моркови и 170 г шпината;
- 310 г моркови и 90 г свеклы;
- 255 г моркови и 140 г сельдерея.

С помощью перечисленных средств избавилась от изжоги моя жена пять лет назад. А подозревали рак пищевода...

Р. Денисенко, Полтавская обл., г. Хорол

От воспаления легких

Из молодых побегов сосны можно приготовить варенье, оказывающее целебное действие **при воспалении легких и простудных заболеваниях.** Для этого берут килограмм промытых молодых побегов сосны, заливают их 3 стаканами кипятка, кипятят на медленном огне 20 минут, сутки настаивают, процеживают, отжимают, доводят отвар до кипения, засыпают 4 стаканами сахара и кипятят, помешивая, до растворения сахара в течение 7—10 минут. Готовое варенье разливают в стеклянные банки, плотно закрывают крышками и хранят в холодильнике на нижней полке.

Н. Матюха, Днепропетровская обл.

Петрушка — женщин подружка

Есть у меня проверенный рецепт **для регулярных месячных**. Знаете, у женщин так бывает — то через 20 дней пойдут, а то и через 40 не дождешься. У самой была подобная проблема, пока это средство на себе не испробовала. И всего-то нужно есть семена петрушки — по 0,5—1,5 г 3—4 раза в день. Или же залить ч. л. толченых семян двумя стаканами холодной воды, настоять 8 часов и принимать по полстакана 4 раза в день. А можно взять 30 г зелени на стакан кипятка, варить 10 минут и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Есть другой состав: 2 г семян петрушки и 1 г травы руты залить 300 мл воды, кипятить 7—10 минут. Настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить по половине стакана дважды в день.

Даже если месячные станут регулярными, продолжайте лечение месяца 3—4.

Е. Лисовец, Донецкая обл.

При подагре

Ванны **для суставов, пораженных подагрой**, способствуют рассасыванию шишек и отложений солей мочевой кислоты: 50 г шалфея залейте 3 л кипятка и прокипятите на слабом огне 10 минут. В теплом отваре парьте пораженные суставы 30 минут. В остывающий отвар добавляйте горячую воду или отвар шалфея. После ванночки распаренные суставы укутайте шерстяной тканью — и быстренько в постель. Длительность процедур — не менее месяца ежедневно.

Л. Рудич, г. Жмеринка

Сам себе диагност

И их подноготная

шечника или поджелудочной железы.

Если поражен какой-нибудь из нервов, идущих к кисти, ногтевые пластинки истончаются, ногти перестают расти.

Восточная медицина считает: каждый ноготь связан с определенным внутренним органом. Ноготь большого пальца отражает состояние мозга, указательного — легких, среднего — тонкого кишечника, безымянного — почек, а мизинца — сердца.

Цвет болезни

Желтый цвет ногтей — один из признаков нарушения работы печени.

Желтовато-коричневые разводы на ногте могут появляться после длительного лечения антибиотиками.

Если с краю или в уголках ногтя просматриваются мелкие желтые и коричневые точки, а ногтевая пластина утолщается, крошится и тускнеет, скорее всего, ногти облюбовал грибок.

Бледные говорят о неполадках в сердце: кровь плохо насыщается кислородом, теряет яркость. От этого ногти кажутся голубоватыми.

Цвет ногтей может меняться во время беременности. После родов, как правило, они приобретают первоначальную окраску.

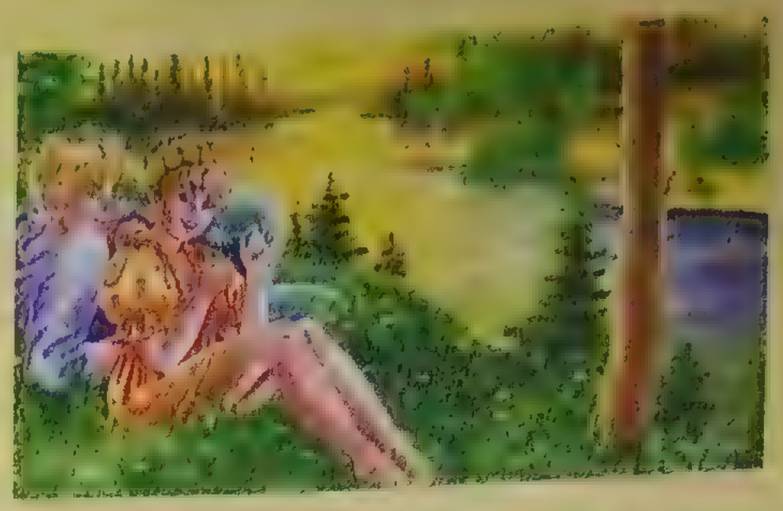
Вовсе не пустяк

Иногда крохотная полоска старой, слущивающейся и подсыхающей кожи около ногтя вдруг отстает от ногтевого ложа. Эта своевольная кожица, называемая заусенцем, цепляясь за что-нибудь, доставляет боль. Она упорно не хочет оторгаться, хотя уже торчит над ногтем. Вы пытаетесь избавиться от нее, отрывая или откусывая зубами. И тут случается крошечное кровотечение. Но не оно опасно, а небольшая припухлость на его месте — признак воспаления из-за попадания инфекции. И как следствие — нагноение ногтевого ложа (панариций). Чтобы не сталкиваться с этой проблемой, не откусывайте и не отрывайте заусенцы — для этого существуют тонкие маникюрные ножницы.

При панариции. В течение 10 минут попарьте палец в содовом растворе (2 ч. л. на стакан воды), пока вода не остынет. Затем сверните в 4 слоя марлю, нанесите на нее чистый ихтиол или ихтиоловую мазь (продаются в аптеке) и приложите к пораженному месту.

Читай да на ус мотай

Солнечная подзарядка для мужчин



В буквальном смысле подзаряжаться от солнечного света должен, проснувшись, каждый уважающий себя мужчина. Исследуя в течение пяти дней показатели тестостерона в крови 11 здоровых мужчин в возрасте 19—30 лет, ученые из Калифорнии обнаружили, что под воздействием солнечных лучей значительно повышается уровень... мужского полового гормона в крови. Окрыленные исследователи полны оптимизма: если чудодейственное свойство солнечных «батареек» возьмут на заметку врачи-андрологи, может, и не понадобится сильной половине человечества глотать гормональные таблетки.

Теплая вода — залог успеха

Плавание — пожалуй, самый действенный метод сбросить лишние килограммы. А ученый Лесли Уайт из медицинского колледжа Университета Флориды США решил выяснить, в воде какой температуры можно быстрее достигнуть желаемого результата. Нашел мужчин, согласившихся участвовать в эксперименте, и предложил в течение 45 минут одним заниматься на велотренажерах в теплой воде (+33 градуса), а другим — в холодной (+20 градусов). Затем измерил, какое количество энергии израсходовал каждый. А также изучил, как нагрузки повлияли на аппетит.

Оказалось, все добровольцы израсходовали одинаковое количество энергии — примерно 2000 кДж. Но аппетит тренировавшихся в холодной воде был выше. Они съели почти вполовину больше тех, кто крутил педали в теплом бассейне.

Не стирайте на ночь

На ночь не вывешивайте на улицу мокрое белье. Это хороший материал для наведения порчи. Могут «сделать» так, что вы будете чесаться и болеть. Может и вообще исчезнуть что-либо из белья, особенно нижнего, а через несколько дней неожиданно появиться. В таком случае вещь нужно сжечь — этим вы избавите себя от порчи.

Рискует тот, кто у «телека» кайфует

Все чаще и чаще можно слышать заявления авторитетных Российских медиков, что наши сограждане живут в постоянном стрессе. Заведующая лабораторией психофизиологии Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН Валерия Стрелец отметила: «Хотя в поведении это не проявляется, физиологическая система людей настроена на стресс, который может перерасти в депрессию и привести к различным тяжелым заболеваниям — язве, гипертонии, даже онкологическим болезням, так как стресс существенно ослабляет иммунную систему». По словам специалиста, одним из важных факторов, вызывающим стресс, является телевидение. **«Непрерывный поток информации о катастрофах, авариях оказывает сильное воздействие на психику».**

Так что не стоит проводить выходные у телевизора или радиоприемника. Куда полезнее совершать прогулки на свежем воздухе: и организм кислородом насытится, и полноценный отдых получится.

Позолоти ручку, яхонтовый!

Некоторые люди, занимающиеся рыночной торговлей, достигают ювелирного мастерства в наведении транса на покупателя. Если вы начали терять нить разговора, отклоняться от темы — значит, вас зомбируют. Тут же перебивайте собеседника, навязывайте ему свое мнение. Главное — вовремя прекратить поток слов, отвлечься. Почаще меняйте позу — неподвижность способствует введению в транс. Чем непредсказуемее вы реагируете на действия собеседника, тем труднее ему влиять на вас.

В следующем номере:

- **Гипертония: лечение без лекарств**
- **У нас «Дюймовочка» в гостях: отцы и дети**
- **Вы — не пустое место! Советы психолога**
- **Вкусотерапия: с чем это едят?**
- **Если ваш вопрос — полипоз**
- **Кто меня укусил? О мошке, блошке, шмеле, клеще...**

В номере использованы материалы из газет «Народный доктор. Толока», «Народный целитель».

ISSN 1729-1860

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ООО «Типография Михайлова», Москва, ул. Вятская, д. 49 т. (495) 974-64-92
Заказ № **2007-21150**
Тираж **64.410** экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. секретарь **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали:
Овсянникова Н.И., Шапошникова И.Г., Быковская И.А., Буторина Е.Е., Солодкаа А.А., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
©Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Время подписания в печать: по графику — пятница —17.00; фактически — пятница —17.00.

Выходит 3 раза в месяц
Дата выхода газеты
Следующий номер

...ВТОРОЕ МЕСТО ПРИСУЖДАЕТСЯ ГАЗЕТЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ». стр.3

еженедельная газета писем и звонков

№1–2 / 2005

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ – СОВЕТУЕТ НАРОД

11–17 января

ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- Отменят ли очередь на жилье и кого могут выселить?
- Сколько будут платить за рождение ребенка?
- Как обобрали мою сестру?

+34 ОТВЕТА ЮРИСТОВ

стр. 4–5

ЕСТЬ ВОПРОС – ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!
ЕСТЬ СОВЕТ – ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8-800
200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- Похудеть без вреда – раз и навсегда!
- Белье отбелят... мороз и солнце
- Как сделать легкой тяжелую сумку?

+32 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТА

стр. 10–15

ГЛАВНАЯ ТЕМА

ПИСЬМА НА СТО НА ПОЧТУ НОШУ...

Что можно и нельзя послать по почте и будут ли почтальоны в новом году приносить пенсию? На эти и другие вопросы отвечают специалисты Федерального Государственного унитарного предприятия «Почта России».

Читайте на стр. 2-3

Газета выходит с июня 2004 г.
НАМ ПОЗВОНИЛИ 34335 ЧИТАТЕЛЕЙ

На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»

Почта России — это почти 300 000 сотрудников и более 40 000 почтовых отделений. Ежегодно почтовые работники РФ принимают, обрабатывают и доставляют более **1 миллиарда писем, 3 миллиардов печатных изданий, 13 миллионов посылок и 44 миллионов денежных переводов.**

Помните старую песню: «Отворите скорей, почтальон у дверей...» Приятно получить поздравительную телеграмму от тети из Сызрани аккурат под старый Новый год. И принесет вам ее не сказочный почтальон Печкин, а вполне рельная милая женщина. В праздники у почтовиков самая горячая пора. Поэтому в первом номере наступившего года мы предоставили слово им. **СЕГОДНЯ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ».**

ДОЙДЕТ ЛИ МОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ В СРОК?

— Хочу поздравить с днем рождения брата в Самаре, преподнести ему сюрприз: чтобы моя открытка пришла к нему прямо день в день. Как я могу это сделать? Валентин Логинов, Волгоград.

Теперь такая возможность есть.
С 1 июля 2004 года «Почта России» предоставляет услугу **экспресс-почты**. Благодаря информационным технологиям у человека есть возможность через интернет проследить путь следования своего отправления, а также получить информацию о нем. Обойдется это **несколько дороже**, но почта в состоянии доставить отправление в довольно короткий срок — **1-2 дня — и подтвердить доставку**.

КОГДА ПОЧТА СТАНЕТ РАСТОРОПНЕЕ?

— У меня к почтовикам главный вопрос: почему письма так долго идут? Существуют ли какие-то нормативы? Я Прохоров Антон Васильевич из Московской обл.

Действующие нормативные контрольные сроки по доставке корреспонденции утверждены постановлением правительства РФ в апреле 1996 года. И порядка **80% корреспонденции доставляется в эти сроки**.
Если почта работает ритмично, без всяких сбоев, то обычно почтовые отправления должны приходить к адресатам в следующие сроки. **В городах Москва и Санкт-Петербург — 2-3 дня.** В **столицах республик**, административных центрах краев и областей — **2-3 дня**. Между столицами республик, административными центрами области или края — **2-4 дня**. Между административными центрами районов в пределах республики, края или области — **2-5 дней**. Между административным центром района и населенными пунктами в пределах района — **2-4 дня.** Сейчас строится сортировочный центр, который позволит доставлять письма в регионах, ближайших к столице, на второй, максимум третий день после их отправки. Намечается строительство такого же центра в Санкт-Петербурге.

МОГУ ЛИ Я ОТПРАВИТЬ ПОЧТОЙ ВЕЛОСИПЕД?

— Хотел почтой послать племяннику спортивный велосипед, но у меня его не приняли. Какие размеры и предельно допустимый вес могут иметь почтовые отправления? Близнюк Константин Павлович, Тверская обл.

Согласно *«Правилам оказания услуг почтовой связи»*, для почтовых отправлений устанавливается **предельный вес посылки 20 кг и предельные габариты 50х50х40 см**. Отдельные посылки с предметами длиной до 200 см также подлежат приему, но при условии, что периметр наибольшего поперечного сечения не превышает 150 см.
Отправления экспресс-почты допускают несколько большие габариты. Их предельный вес устанавливается **до 31,5 кг, а любое измерение не должно превышать 150 см**. Сумма длины и периметра наибольшего поперечного сечения — не более 300 см.
Есть у размеров обычной посылки и нижний предел. Минимально (кроме посылок с пчелами) он составляет 105х148 мм при минимальной толщине 50 мм.
Эти ограничения — мера вынужденная. Вызваны они особыми условиями перевозки почтовых отправлений по железной дороге и воздушным траспортом.

НЕ ПРИШЛЮТ ЛИ МНЕ БОМБУ В ПОСЫЛКЕ?

— Читал, что в США после 11 сентября в почтовом ведомстве действует антитеррористическая служба. Интересно, а у нас этим кто-то занимается? Леонид беспокоит, из Москвы.

На российской почте тоже **существует специальная служба, которая выявляет опасные почтовые отправления и препятствует их прохождению.**
Если бандероль или посылка кажутся вам подозрительными, следует отказаться от их получения. Сотрудники почты вызовут представителей ФСБ, МВД или МЧС и передадут ее на исследование. Если вы получили подозрительное почтовое отправление дома, следует немедленно обратиться в дежурную часть любой из этих служб.

ГДЕ ИСКАТЬ ПРОПАВШУЮ БАНДЕРОЛЬ?

— Дочь сообщила, что еще месяц назад отправила мне бандероль. Но я ее до сих пор не получила. Куда теперь жаловаться? Полина Прокофьевна, Челябинская обл.

Вам следует обратиться в отделение связи и написать заявление установленной формы на розыск отправления. Приложите к нему копию квитанции или сообщите ее номер. Однако сразу уточним, что **отследить и разыскать можно лишь регистрируемое почтовое отправление**. Вероятнее всего, адресованную вам бандероль удастся отыскать. Однако в случае если почтовое отправление не зарегистрировано, оно на этапах перевозки не приписывается к почтовым документам, и отследить его невозможно.

РАЗРЕШАТ ЛИ ПЕРЕСЛАТЬ КОЛЬЦО ЗА ГРАНИЦУ?

— Дочь выходит замуж. Хотела переслать ей в Казахстан фамильное обручальное кольцо, но на почте его не взяли. Разве это запрещено? Цекова А. О., Вологда.

Согласно действующим правилам, драгоценные металлы, природные драгоценные камни в сыром и обработанном виде, жемчуг и изделия из него **за границу почтой пересылать запрещено**. Внутри страны можно. Ювелирные изделия нужно посылать отправлением с объявленной ценностью, с описью вложения. Тогда бандероль гарантированно дойдет, а в случае утери вам полностью возместят ее стоимость. Ювелирные изделия, драгоценности, нумизматические монеты и коллекции принимаются к пересылке в твердой упаковке, обшитой тканью, независимо от суммы оценки посылки.

ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ ТРАФИК?

— Деньги сыну-студенту в Москву мы с женой обычно пересылаем с проводником вагона — так быстрее. Но говорят, что теперь их можно как-то посылать с помощью какого-то трафика. Что это такое? Бойко А. В., Саратов.

Сейчас появились новые технологии, позволяющие гарантированно и быстро доставить деньги адресату. Уже в полную силу работает **единая система почтовых переводов, основанная на электронных технологиях**. Традиционную, физическую доставку переводной документации, отнимавшую много сил и времени, заменили электронным трафиком. Это в значительной степени улучшило скорость и качество. В конце прошлого года это впервые позволило **снизить тарифы на денежные переводы на 35 процентов**.

ЧТО ТАКОЕ СЕКОГРАММА?

— Недавно в разговоре двух почтальонов услышал странный термин «секограмма». Но спросить, что он означает, постеснялся. Это что, секретное сообщение какое-то? Владимир, Смоленская обл.

Секограмма — сообщение не секретное, но прочесть его сможет не каждый. Так называют **почтовые отправления, предназначенные для незрячих и слабовидящих**. Это может быть конверт или бандероль с вложением письменных сообщений и изданий, написанных секографическим способом, клише со знаками секографии, звуковые записи и т. д. Кстати, переправляются секограммы **бесплатно**.

ГДЕ УПРАВА НА ВАНДАЛОВ?

— Почтовые ящики в нашем подъезде то поджигают, то взламывают. Где искать управу на хулиганов? Маргарита Витальевна, Ленинградская обл.

Состояние почтовых ящиков — серьезная проблема. **Но сама почта не может влиять на их состояние**, поскольку принадлежат они собственникам жилья, ДЕЗам, ЖЭКам или муниципальным образованиям.

Сейчас по инициативе ФГУП «Почта России» в ряде регионов устанавливают **надежные «антивандальные» ящики со специально укрепленными дверцами и замками**. Первые результаты показывают, что они гораздо долговечнее обычных. Но пока это лишь эксперимент. Надеемся, что с принятием новой редакции Закона «О почтовой связи» проблема будет решена.

ПОЧТАЛЬОНЫ НЕ БУДУТ ПРИНОСИТЬ ПЕНСИЮ?

— Прошел слух, что доставкой пенсий почтальоны больше заниматься не будут. Неужели это правда? Серафима Ивановна, Воронежская обл.

Нет, это не так. Хотя в некоторых регионах пенсии сегодня действительно доставляют альтернативные структуры. На почте существуют десятилетиями отработанные технологии, обеспечивающие своевременность и безопасность доставки. Да и приносит пенсию почтальон пенсионеру непосредственно домой. «Почта России» и в дальнейшем готова доставлять пенсии, улучшать сервис и совершенствовать отработанную систему.

ВТОРОЕ МЕСТО ПРИСУЖДАЕТСЯ ГАЗЕТЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

Дорогие читатели «НС»! Давайте порадуемся вместе! Наша газета «Народный совет» заняла почетное второе место в конкурсе на лучший разъяснительный материал в СМИ о пенсионной реформе.

Конкурс был объявлен в «Российской газете». Его организатор — «Компания развития общественных связей» (КРОС), официальный партнер Пенсионного фонда РФ, осуществляющий информационное сопровождение хода реформы. Всего на конкурс было представлено 38 заявок из разных уголков нашей страны — от Верхней Пышмы до Азова.

И вот в конце декабря 2004 года компетентное жюри подвело итоги конкурса. Учитывались актуальность и значимость выбранной темы, глубина ее раскрытия и аргументация, точность и доходчивость изложения. Жюри выбрало нескольких победителей:

- В номинации «За лучшее освещение пенсионной реформы в федеральном печатном издании» **первое место заняла газета «Комсомольская правда», второе — газета «Народный совет»**.
- За лучшее освещение пенсионной реформы в региональных СМИ 1-е место присуждено «Губернским ведомостям» из г. Новокузнецка Кемеровской обл., 2-е — газете «Победа» из г. Строитель Белгородской обл.
- Среди авторских материалов лучшими признаны работы И. Невинной из «Российской газеты», А. Неппа из еженедельника «Эксперт-Урал».

МЫ БУДЕМ ТАК ДЕРЖАТЬ!

ПРИНЯТ НОВЫЙ ЖИЛИЩНЫЙ КОДЕКС

ОТМЕНЯТ ЛИ ОЧЕРЕДЬ НА ЖИЛЬЕ?

Все, кто встал в очередь на бесплатное жилье до 1 марта 2005 года, сохраняют право состоять на учете до получения квартир по договорам социального найма. А вот с 1 марта все желающие получить бесплатное жилье будут ставиться на учет в соответствии с новым кодексом — **право на бесплатное жилье получат** исключительно **малоимущие россияне.**

КТО ПОЛУЧИТ ЖИЛЬЕ ВНЕ ОЧЕРЕДИ?

Жилье по договору социального найма вне очереди предоставляется:

— гражданам, квартиры которых признаны непригодными для проживания или ремонта;

— детям-сиротам;

— гражданам, страдающим тяжелыми формами хронических заболеваний, перечень которых устанавливает правительство РФ, при которых их совместное проживание с другими лицами в одной квартире невозможно.

КОГО МОГУТ ВЫСЕЛИТЬ ИЗ КВАРТИРЫ?

Если жильцы без уважительных причин **более 6 месяцев не платили за квартиру**, их будут переселять в другое благоустроенное жилье. А вот если они **самовольно захватили** жилье, то выселят без предоставления площади.

Уточним: во-первых, выселить могут только из жилья, предоставленного по договору социального найма, т. е. только из неприватизированных квартир. Во-вторых, любое выселение возможно только по решению суда.

КОГДА ОТМЕНЯТ ПРИВАТИЗАЦИЮ?

С 1 января 2007 года бесплатная передача квартир в собственность будет отменена. До этой даты бесплатной приватизации подлежит жилье в государственном и муниципальном жилищном фонде, предоставленное по договорам соцнайма до 1 марта 2005 года. **Жилье, предоставленное после 1 марта 2005 года, бесплатной приватизации не подлежит.**

ЧТО БУДЕТ С КООПЕРАТИВАМИ?

До 1 января 2007 года жилищные или жилищно-строительные кооперативы, в которых все члены полностью внесли паевые взносы, подлежат преобразованию в товарищество собственников жилья либо должны быть ликвидированы.

...И СО СЛУЖЕБНЫМИ КВАРТИРАМИ?

Граждане, проживающие в служебных жилых помещениях и в общежитиях, не могут быть выселены из них без предоставления им другого жилья.

ОТНИМУТ ЛИ ЖИЛЬЕ, ЕСЛИ ТАМ НЕ ЖИВЕШЬ?

Упраздняется **ордер** на занятие жилого помещения. Его заменит **договор социального найма.** Отныне не только лица, являющиеся собственниками жилья, но и члены их семьи сохраняют право пользования жилыми помещениями. При этом временное отсутствие нанимателя квартиры по договору социального найма и членов его семьи не должно ограничиваться каким-либо сроком.

ЕСЛИ ПАСЫНОК ХОЧЕТ РАЗМЕНЯТЬ МОЮ КВАРТИРУ

— После смерти мужа осталась в квартире с дочерью и сыном мужа от первого брака. Сын с нами не жил, хотя был прописан. Квартплату плачу я, ордер оформлен тоже на меня, квартира не приватизирована. Теперь сын достиг совершеннолетия и хочет разменять мою квартиру. Имеет ли он на это право? Валентина Алексеевна Юнусова, Омск.

Вы ответственный квартиросъемщик, а значит, наниматель квартиры. Совершеннолетний сын вашего мужа как член семьи вправе только с вашего как нанимателя письменного согласия и согласия остальных членов семьи обменять приходящуюся на его долю жилую площадь с другим лицом при условии, что въезжающий в порядке обмена вселяется в качестве члена семьи нанимателя этого помещения *(ст. 70 Жилищного кодекса РСФСР).*

Что может сын предпринять для размена? Так как квартира неприватизированная — разделить лицевой счет. При разделе счетов появляются два нанимателя — вы и он, и квартира превращается в коммуналку. Но это процедура достаточно сложная, необходимо соблюдение определенных санитарных и технических норм *(ст. 53 Жилищного кодекса РСФСР).* О разделе лицевого счета мы подробно писали в «НС» №17. Дополню лишь, что даже если при разделе счетов одной стороне можно выделить изолированное помещение по размеру менее установленной *ст. 38 ЖК РСФСР* нормы жилплощади, суд не вправе отказать в удовлетворении иска со ссылкой только на это обстоятельство, поскольку закон не исключает возможность заключения договора найма жилого помещения площадью менее 12 кв. м *(в ред. Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 25.10.1996 г. №10).*

Как действовать вам, если сын будет настаивать на разделе квартиры? Вы вправе через суд попытаться лишить его права на данное жилье, но для этого необходимо доказать, что **он никогда не вселялся в квартиру и не жил в ней,** а следовательно, и не приобрел права на данную жилую площадь.

СПИСЫВАЕТСЯ ЛИ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ ПО КВАРТПЛАТЕ?

— Правда ли, что если я не платила больше 3 лет за коммунальные услуги, то задолженность списывается? Могут ли высчитывать половину пенсии за задолженность? Евдокия Степановна, Томск.

Задолженность по оплате квартиры и коммунальных услуг **не списывается!** Более того, вы подвергаете себя опасности **быть выселенной на жилплощадь с худшими условиями.** Удержания долга из пенсии — такая мера возможна по решению суда и в соответствии с Законом «О трудовых пенсиях». В Законе «О трудовых пенсиях» сказано, что размер удержаний ограничивается **50% от размера установленной трудовой пенсии.** Те же самые ограничения предусмотрены и Законом «Об исполнительном производстве». Мой вам совет: не хватает пенсии на оплату жилищно-коммунальных услуг — обращайтесь с просьбой о социальной помощи.

НАСЛЕДСТВО и НАСЛЕДНИКИ

Консультирует юрист Ф. М. Капелевич

КТО О ВПРАВЕ СНЯТЬ С ОЧЕРЕДИ?

Сын встал в очередь на жилье в сельсовете. В доме нас проживает 6 человек. Потом сын ушел в армию, и его сняли с очереди на жилье. Вправе ли был сельсовет так поступать? Дочка тоже стояла на очереди, когда была замужем. Но недавно она развелась, и в сельской администрации говорят, что ей жилье уже не положено. Проконсультируйте, кого имеют право снимать с очереди на жилье. Филатовы, Новгородская обл., д. Козловка.

Граждане снимаются с учета нуждающихся в улучшении жилищных условий в случае:

1 улучшения жилищных условий, в результате которого **отпали основания для предоставления жилого помещения;**

2 **выезда** на другое постоянное место жительства;

3 **выявления** в представленных документах **несоответствующих действительности сведений** о нуждаемости в улучшении жилищных условий;

4 **прекращения трудовых отношений** с предприятием, учреждением, организацией, если очередники состоят на учете по месту работы и никто из членов их семей не работает на этом предприятии, **кроме случаев увольнения в связи с уходом на пенсию** или переходом на выборную должность *(ст. 32 Жилищного кодекса)*.

Данный перечень оснований является исчерпывающим и может быть изменен или дополнен только путем внесения изменений в Жилищный кодекс. Таким образом, если вашего сына или дочь «сняли с очереди» только на тех основаниях, которые вы указали в вопросе, то действия администрации **неправомерны**, и вы можете обратиться в суд.

МОЖНО ЛИ ОТМЕНИТЬ РЕНТУ?

— Неродная бабушка оформила договор пожизненного обеспечения на моего сына. Сам он прописан у меня, то есть у матери. У бабушки есть родная дочь. Может ли она претендовать на квартиру? Ираида Константиновна.

Договор пожизненного содержания (рента), **может быть оспорен заинтересованными лицами в судебном порядке**. Дочь «неродной» бабушки как наследница по закону является заинтересованным лицом. Она может оспаривать в суде договор пожизненного содержания, заключенный вашим сыном.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ «УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНОЙ»?

— Если пропущен шестимесячный срок вступления в наследство, какая причина будет считаться уважительной? Васильева, Тамбов.

Уважительна или нет причина пропуска 6-месячного срока вступления в наследство, определяет суд. Он примет во внимание все причины, которые препятствовали обращению в нотариальную контору с заявлением о принятии наследства. Наиболее частой причиной является **заболевание наследника**, когда он был не в состоянии подать заявление нотариусу.

КОМУ ДОСТАНЕТСЯ КВАРТИРА, ЕСЛИ...

...В НЕЙ ЖИВУТ НЕРОДНЫЕ ДЕТИ

— Сын женат на женщине с тремя детьми (дети не его). Квартиру он получил в наследство еще до брака. Будет ли его жена иметь право на эту квартиру в случае его смерти ? Люберецкий район, Анна Владимировна.

Анна Владимировна, жена вашего сына является **наследником первой очереди** по закону. Но и вы, мать, **также наследник первой очереди.** Это предусмотрено *ст. 1141 Гражданского кодекса РФ*: «Наследниками первой очереди по закону являются дети, супруги и родители наследодателя». Что касается троих детей женщины, на которой женат ваш сын, то если эти дети вашим сыном **усыновлены**, тогда они приобретают все права, как родные дети вашего сына, в том числе и право наследования *(ст. 137 Семейного кодекса РФ)*.

Квартира, полученная вашим сыном до брака с его женой, входит в состав наследства как имущество, принадлежащее наследодателю на день открытия наследства. Но ваш сын может распорядиться своим имуществом — **составить завещание** *(ст. 1118-1120 ГК РФ)*.

...ОНА НЕ ПРИВАТИЗИРОВАНА

— Мама умерла, и я оплатила похороны. Ее квартира неприватизированная, завещания не было. Я в квартире не прописана, прописана моя сестра, ее дочь и муж. Если я подам на наследство, то какая часть квартиры мне будет причитаться? И куда мне надо обратиться? Ольга Николаевна, Хабаровск.

Поскольку квартира не была приватизирована, то и **собственностью вашей мамы она не является.** В состав наследства входит принадлежавшее наследодателю (маме) на день открытия наследства (день смерти) имущество, вещи — так предусмотрено *ст. 1112 Гражданского кодекса РФ*. Вы и ваша сестра являетесь наследниками первой очереди и можете наследовать остальное принадлежавшее матери имущество **в равных долях**. При этом в соответствии со *ст. 1169 Гражданского кодекса РФ* **ваша сестра** как проживавшая совместно с матерью на день открытия наследства **имеет преимущественное право** на получение в счет своей наследственной доли предметов обычной домашней обстановки и обихода. **Ваша сестра может требовать признания ее нанимателем (ответственным квартиросъемщиком)** квартиры, в которой она с семьей проживала в качестве члена семьи матери, это предусмотрено *ст. 88 Жилищного кодекса РФ*.

Что касается упоминания оплаты ваших расходов на похороны, то этот вопрос решается *ч. 1 ст. 1174 Гражданского кодекса РФ*, где указано: «Необходимые расходы, вызванные предсмертной болезнью наследодателя, расходы на его достойные похороны, включая необходимые расходы на оплату места погребения, расходы на охрану наследства и управления, также расходы, связанные с исполнением завещания, возмещаются за счет наследства в пределах его стоимости».

ИНДЕКСИРУЮТСЯ ЛИ АЛИМЕНТЫ?

— Мне присудили алименты в размере 300 рублей. Должна ли эта сумма индексироваться исходя из увеличения минимальной оплаты труда? Валентина.

Алименты, взыскиваемые по решению суда, индексируются пропорционально увеличению минимального размера оплаты труда. Повышается МРОТ — будут увеличиваться и алименты *(ст. 17 Семейного кодекса РФ)*. На сегодня действует *Федеральный закон от 19.06.2000 г. №82-ФЗ «О минимальном размере оплаты труда» (с изм. от 29.04.2002 г., 26.11.2002 г., 01.10.2003 г.)*. Исчисление алиментных обязательств происходит из расчета МРОТ — 100 рублей.

ЭТО ВАЖНО!

ЗА РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА БУДУТ ПЛАТИТЬ 6000 РУБЛЕЙ

Единовременное пособие на рождение ребенка, которое раньше составляло 4,5 тыс. рублей, **теперь будет увеличено до 6 тысячи рублей**.

Об этом сообщили в Фонде социального страхования (ФСС) Российской Федерации.

Также в следующем году будет **увеличен максимальный размер пособия по временной нетрудоспособности**.

Сегодня он составляет **11 тыс. 700 руб., а составит 12 тыс. 480 руб.**

МОЯ ДОЧЬ УЖЕ РОДИЛА. ПРОДОЛЖАТЬ ЛИ ПЛАТИТЬ ЕЙ АЛИМЕНТЫ?

— Моя дочь родила в 16 лет. Должен ли я, ее отец, продолжать платить ей алименты? Бирюков Александр, Ростов–на–Дону.

Семейный кодекс возлагает на вас обязанность содержать свою несовершеннолетнюю дочь. По закону обязанность по уплате алиментов прекратится по достижению ею совершеннолетия (18 лет) или в случае приобретения ею полной дееспособности до достижения совершеннолетия. Это происходит **в случае эмансипации или вступления несовершеннолетней дочери в брак. Прекращение алиментного обязательства при наличии вышеуказанных обстоятельств происходит автоматически.**

Если вы считаете, что ваша дочь не нуждается в алиментах, то подавайте иск в суд с просьбой о прекращении выплаты.

КАК ДОКАЗАТЬ, ЧТО ЗЯТЬ ОБМАНЫВАЕТ С ДЕНЬГАМИ?

— Подскажите, можно ли доказать, что бывший зять получает зарплату больше, чем та, с которой он платит алименты? Как это сделать? Куда обратиться? Красикова Марина Анатольевна, Волгоград.

Если вы подозреваете, что ваш бывший зять уплачивает алименты не со всего дохода, то вы можете обратиться в суд с исковым заявлением. Но учтите, что для обращения в суд нужны весомые доказательства. **По закону доказательством могут быть** любые сведения других лиц, показания свидетелей, письменные и вещественные доказательства, аудио- и видеозаписи *(ст. 55 Гражданского процессуального кодекса РФ)*. Знайте, что доказательства, полученные с нарушением закона, не имеют юридической силы. В случае, если представленных доказательств для решения будет мало, суд может затребовать дополнительные. Если для вас это будет затруднительно, суд по вашему ходатайству может оказать содействие в собирании и истребовании нужных доказательств *(ст. 57 ГПК РФ)*.

В вашей ситуации доказательством могут быть **любые финансовые или платежные документы,** из которых будет видно, что бывший зять имеет больший доход, нежели тот, с которого отчисляет алименты.

Есть другой выход из сложившейся ситуации. Мать ребенка вправе через суд требовать изменить (увеличить) размер алиментов в связи с изменением материального или семейного положения.

БЫВШИЙ МУЖ УЕХАЛ В АМЕРИКУ. КАК ВЗЫСКАТЬ АЛИМЕНТЫ?

— Моя дочь в разводе. Бывший зять живет за границей уже 9 лет (США), алименты на десятилетнего ребенка мы не получаем. Знаем, что он уже женился. Можем ли мы заставить его платить алименты? Куда обратиться? Любовь Петровна, Санкт– Петербург.

Выезд бывшего зятя в иностранное государство, конечно же, **не освобождает его от уплаты алиментов**. Вашей дочери нужно обратиться в суд. **Написать исковое заявление о взыскании алиментов и приложить следующие основные документы:** копию свидетельства о рождении, копию свидетельства о расторжении брака (по требованию), документы о заработной плате и иных доходах истца и ответчика (в вашем случае документы ответчика по возможности), копию искового заявления. Если ваш бывший **зять в России не живет, но имеет квартиру или другое имущество,** то иск может быть предъявлен в суд по месту нахождения его имущества или по его последнему известному месту жительства в РФ.

Хочу еще раз напомнить, что при обращении в суд по делам о взыскании алиментов **истцы освобождаются от уплаты госпошлины**.

Но именно с Америкой дела обстоят непросто. В настоящее время практически невозможно взыскать алименты с россиян, работающих в США. Решение российского суда просто не будет исполняться на территории США, поскольку **между нашими странами нет соглашения о правовой помощи по гражданским делам.**

Я советую вам обратиться к юристам специализированной коллегии адвокатов «Инюрколлегия», которая занимается в том числе вопросами взыскания алиментов с российских граждан, постоянно проживающих за границей.

Москва, ул. Тверская, 5/6,
тел.: (095)203-68-64,
203-50-95,
Факс: (095) 755-95-79.
Филиал в Санкт-Петербурге:
ул. Пушкинская, 13,
тел., факс: (812) 112-16-79

Консультирует товаровед А. Н. Хитрюк

ПОШЛА НА РЫНОК — А ТАМ КАКИ...

— Решила своих к новогодним праздникам заморскими фруктами порадовать, да и витамины зимой всем нужны. Вкусное с полезным захотела совместить. На рынок пошла, а там такое! И папайи с мангами всякие, и маракуйя какая-то, и еще вообще кошмар — каки! Так на ценнике и написано. Кушать-то это можно? И еще хотелось бы узнать, чем заграничные апельсины подкармливают, уж очень подозрительно красиво они выглядят. Раиса Петровна из Дмитрова.

Действительно, заграничные фрукты подчас выглядят прямо как с картинки. Хочется не съесть, а на полку поставить. И к сожалению, бывает так, что только там им и место. Храниться они могут долго, а на вкус нечто среднее между ватой и резиной. Яркий тому пример — заморская клубника. Ее обычно завозят в самый разгар зимы. На вид сочная и спелая, но не спешите ее покупать! Чтобы ягода долго не портилась, в нее вводят большое количество нитратов и пестицидов — такая клубника не только **совершенно безвкусна, но и вредна для здоровья.** А цитрусовые для сохранности покрывают слоем **парафина с консервантами.** Разглядеть его непросто, нужно **поскрести кожуру ногтем** — только так можно понять, есть покрытие или нет. А вот смыть его очень трудно даже моющим средством: покрытие стойкое и в нем много химикатов. Но если не употреблять в пищу кожуру, то бояться нечего. **Исключение — лимон.** Его перед тем как положить в чай надо все-таки попытаться отмыть от вредного парафина.

Что касается экзотических фруктов, то с ними надо быть осторожней и не злоупотреблять. Дело в том, что человек генетически запрограммирован на питание «родными» продуктами. И яблоки или груши усваиваются у нас в организме куда лучше, чем, например, каки, которые вы видели на рынке. Кстати говоря, это всего-навсего китайская хурма, а совсем не то, что вы подумали. Не рекомендуется давать экзотические фрукты детям-аллергикам и чистить неизвестные плоды голыми руками, особенно цитрусовые. Едкий сок может «сжечь» кожу пальцев и ладоней.

СУМКА ИЗ ОТХОДОВ

— Мне недавно свекровь сумку подарила. Из прессованной кожи, говорит, мол, такой модный материал сейчас, долговечный и чистится легко. Я сумку всего-то три недели поносила, она у меня вся потрескалась и дно снаружи уже обтерлось... Что же это за кожа такая? Елена Громыко, г. Псков.

Прессованная, или рециклированная (от англ. recycling — повторное использование) кожа в сравнении с обычной — то же самое, что древесно-стружечная плита (ДСП) в сравнении с деревом. Самого понятия «прессованная кожа» как такового не существует. Термин, скорее всего, появился в обиходе торговцев. Этот материал вырабатывают под давлением **из отходов производства настоящей кожи.**

Из чего она сделана:

1 обрезки, лоскутки, хромовая стружка, кожевенная пыль и другие отходы от выработки и раскроя натуральной кожи;

2 синтетические связующие волокна из полиэфира, полиамида, полиэтилена, которые расплавляются и склеиваются при нагревании;

3 синтетические смолы. Их вводят для дополнительного склеивания и упрочнения волокнистой структуры.

Все это специальным образом обрабатывается, а потом прессуется при высокой температуре. То, что получается после охлаждения, и называют «прессованной кожей». Такой материал не сильно отличается от обычного кожзаменителя. Он плохо дышит, не пропускает влагу и воздух, он ломкий, не износостойкий. А на морозе и вовсе может потрескаться, как это случилось с вашей сумочкой.

ЛЮБИШЬ ЧАЙ — САМЫЙ СВЕЖИЙ ПОКУПАЙ!

— Здравствуйте! Евдокия Семеновна из Твери беспокоит. Решила к Новому году на кухне у себя порядок навести, и среди всякого хлама нашла жестяную банку чая. Очень красивая, наверное, дорогая. Но такая старая, что и не помню уже, откуда она взялась. Есть ли какой-то срок годности у чая?

Внешних признаков порчи чая не существует, **но он стареет, теряя свой вкус и аромат.** Часто свежий чай низкого сорта бывает лучше высококачественного, но старого. Так что советуем купить пусть не такую красивую, но новую пачку чая. **В среднем чай может храниться 1-3 года.** Но все же пить лучше как можно более свежий. Если срок годности перевалил за половину срока и подходит к концу, то велика вероятность, что чай пересох или пропитался посторонними запахами.

ТЕПЛО

ЭкоЛайн

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Всем известно, все самое лучшее и полезное то, что дала нам сама природа.

Обогреватели **«ЭкоЛайн»**, это ***естественный, природный вид обогрева*** - аналог солнечного тепла. Одна из составляющих солнечного спектра аналогична теплу от обогревателя **«ЭкоЛайн»**. Именно эти лучи называют «Лучи Жизни», так необходимые, и даже п олезные человеку.

Принцип действия обогревателей **«ЭкоЛайн»** прост и заключается в нагреве предметов: стен, пола, элементов интерьера. Обогреватель не сжигает кислород и не «разгоняет» пыль. От нагретых предметов прогревается воздух, тем самым, создавая тепло и уют. Даже при отключении электричества Ваш дом будет сохранять тепло еще не менее суток.

Нагрев помещений обогревателями «ЭкоЛайн» происходит ***в несколько раз быстрее по сравнению с традиционными видами обогрева***, экономия может достигать 25-40%.

Электрические потолочные обогреватели **«ЭкоЛайн»** используются в качестве основной или дополнительной системы отопления для любых помещений.

Бесшумность этих обогревателей гарантирует покой и комфорт. ***Пожаробезопасность*** подтверждена сертификатом Государственной противопожарной службы.

Затраты на приобретение и монтаж минимальны. Срок службы более 25лет. Гарантия до 3лет.

СДЕЛАВ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, ВЫ САМИ СЕБЕ ПОДАРИТЕ ТЕПЛО И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!

ФИЛИАЛ ОАО «ПРОМРЕГИОН-ХОЛДИНГ» В Г.МОСКВЕ

Адрес: 129515 г. Москва,
ул. Академика Королева, д.13, корп.2, офис 3.

Тел.: +7 (095) 101-22-97 Факс: +7 (095) 217-33-09

e-mail: msk@promregion.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НА ПРИМАНКУ Я БОЛЬШЕ НЕ ПОПАДУСЬ

Здравствуйте все, кто создает газету «Народный совет»! Вы просили рассказать, как нас обманули в минувшем году. Вот я и решила написать вам о своем горьком опыте.

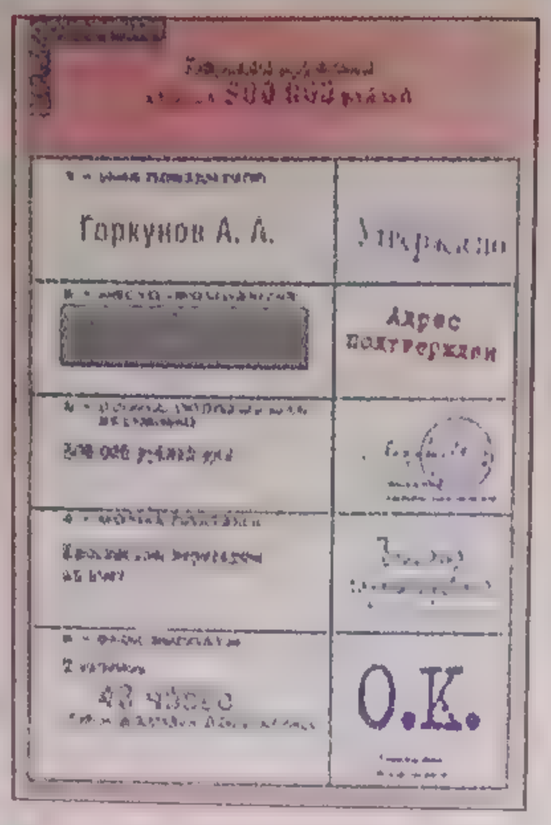
Так вот, я живу на пенсию 1400 рублей. Как выживаю, считая каждую копеечку, сами понимаете... И вот получаю однажды летом красивый дорогой конверт. А там написано, что я выиграла аж 210 тысяч рублей! **Но получу их только в том случае, если закажу у этой фирмы товаров на 500 рублей.** Что уж скрывать, решила я разбогатеть. Заняла у соседки 600 рублей и сделала заказ. Товары пустяковые, которые я заказала, мне прислали через два месяца, но никаких призовых денег я не получила.

Сама, конечно, виновата. Забыла, что, как в той пословице, бесплатный сыр только в мышеловке бывает. А на днях мне опять прислали письмо. Оказывается, на этот раз я «выиграла» уже 500 тысяч рублей! Но больше я на эту приманку не попадусь!

Это письмо переслала в прокуратуру. Пусть разберутся, кто это так народ дурит.

А написала я затем, чтобы других предупредить. Написала, и стало как-то на душе легче, а то не с кем было своей обидой поделиться...

С уважением, ваша постоянная читательница Горкунова А. А., г. Троицк, Челябинская обл.



Эта афера с мнимыми призами и заказом по каталогу никому не нужных товаров кочует по российским просторам уже больше 10 лет. Начиналась она в Москве. Счет пострадавших идет на десятки тысяч. Еще в середине 90-х годов правоохранительные органы столицы разбирались с одной фирмой, промышлявшей подобным образом. Ее юридический адрес в Москве оказался липовым. На самом деле фирма была зарегистрирована в Ингушетии, а владелец вообще обитал в Варшаве.

Бороться с этими мошенниками трудно, поскольку закрытая фирма вскоре вновь возрождается под новым названием. **Единственный дам совет: не верьте сладким посулам.** Пусть вас не вводит в заблуждение роскошный конверт или изысканный тон послания. Не раздумывая, бросайте эти бумаги в корзину для мусора!

ПУСТЬ ИХ НАЙДУТ, ЭТИХ ПАРАЗИТОК!

Мою старшую сестру, пенсионерку, на прошлой неделе обобрали какие-то аферистки. Явились к ней утром, когда все остальные домочадцы были на работе, две женщины лет 30-35. Назвались Зоей и Натальей, сотрудницами какого-то благотворительного фонда.

Битый час промывали ей мозги, рассказывая, что при содействии этого фонда ее сбережения всего за полгода можно удвоить. Уж не знаю, что на нее нашло, но она своими руками отдала им 2300 рублей! А взамен она получила какую-то бумажку с реквизитами и неразборчивой подписью. Словом, плакали ее денежки. К тому же вечером после их ухода выяснилось, что из серванта пропала хрустальная вазочка, золотые сережки и перстенек дочери. Это они, видать, стащили, когда она на кухню выходила. Я ей говорю: «Валя, иди в милицию и пиши заявление, пусть их, паразиток, найдут!» А она только плачет и рукой машет: «Где ж их теперь искать?»

Коновалова Зинаида, Краснодарский край

Вы правы, **написать заявление в милицию обязательно нужно.** По этому факту будет заведено уголовное дело. Преступницы, а это были типичные воровки на доверии, редко меняют почерк и вряд ли остановятся на достигнутом. Поэтому вероятность, что их вскоре задержат, очень велика. Преступления под легендой «Мы из собеса» в последнее время очень распространены. **Жертвами мошенников обычно становятся одинокие пожилые люди.** Совет простой: не стоит искушать судьбу и пускать в квартиру посторонних, какими бы «благими намерениями» они ни прикрывались.

ПРЕЦЕДЕНТ!

Попытки отсудить у аферистов обещанные доверчивым покупателям призы предпринимались не раз. Но все было тщетно. Документы у организаторов афер составлены юридически грамотно. Однажды в 1998 году комиссия Министерства по антимонопольной политике (МАП) всерьез взялась за компанию «Еврошоп». Ее обвиняли в нарушении законодательства о рекламе, злоупотреблении доверием граждан и организации незарегистрированной в Минфине РФ лотереи. Расследование завершилось штрафом в 83 тысячи рублей. Но фирму это не смутило. В ее колоссальных оборотах такие деньги — сущий пустяк.

ПОЗДРАВЛЯЮ, ВЫ НАШ 2004-й !

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Народный совет»! Меня зовут Нюпенко Ксения. Мне 13 лет, я учусь в 8-м классе 14-й гимназии города Улан-Удэ. Обманули в 2004 году не меня, а нас с мамой. Мы пошли с ней в магазин. А на пороге нас встречает приятная, нарядно одетая девушка и говорит: «Поздравляю, вы наш 2004-й покупатель! Вам причитается приз! Но чтобы его получить, нужно в банк сдать 150 рублей».

Деньги небольшие, но все равно обидно, что нас так обманули. На следующий день встречаюсь с подругой. Оказывается, она тоже «2004-й» покупатель. Но и ей тоже ни подарков, ни призов не дали, как и нам... А только 150 рублей в банк сдала.

А потом тот магазинчик закрыли. Выяснилось, что его директор придумывал всякие уловки для обмана покупателей и для уклонения от уплаты налогов.

Ваше «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»

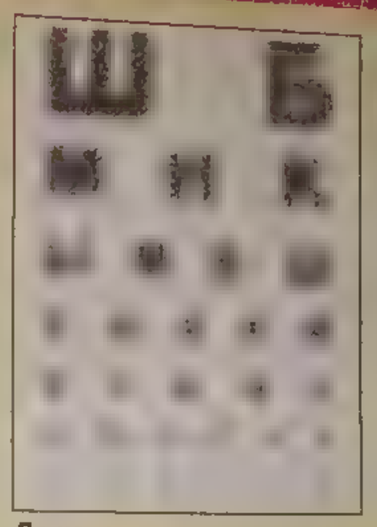
В нашей семье все страдают дефектами зрения. Не хочется с этим мириться. Я много слышал хвалебных отзывов об очках-тренажерах «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», способных остановить развитие многих болезней и восстановить зрение. Недавно видел на рынке похожие очки за умеренную цену, но сразу покупать не стал. Я берегу и ценю свои глаза, поэтому не хочу пользоваться фальшивками. Решил посоветоваться с окулистом. Доктор сказал, что на рынке такие вещи покупать нельзя! Лучше обратиться без посредников в фирму «Домашний доктор», производящую эти очки. Подскажите, пожалуйста, ее адрес и объясните, как правильно сделать заказ.

Николай Васильевич, г. Череповец

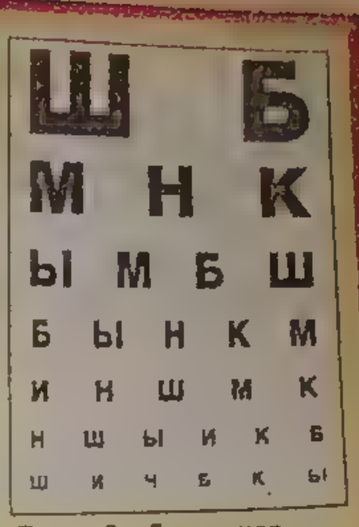
— Действительно, очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогли исправить зрение многим тысячам людей. Их лечебный эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Уже через 3-5 месяцев упорных занятий глаз, который был не способен прочесть крупный газетный заголовок, начинает различать самые мелкие шрифты газетного текста! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»:

- Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз
- Устраняют ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах
- Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную)
- Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию
- Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней
- Помогают восстановить зрение после операций.

Очки-тренажеры не требуется носить постоянно. Достаточно 15– 60 минут в день. Для достижения наилучшего лечебного эффекта рекомендуем выполнять комплекс специальных упражнений, приведенный в прилагаемой инструкции. По заключению специалистов, эффект их использования – улучшение зрения на 0,3 – 1 ед. в месяц. Особое внимание следует обратить на то, что «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» — это настоящие лечебные очки-тренажеры, уникальные свойства которых подтверждены Сертификатом соответствия и испытаниями в ИЦ НИИОП ВНЦ «ГОИ им.С.И. Вавилова». Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» являются эталоном, так как изготовлены в соответствии с требуемыми техническими параметрами.



До использования очков-тренажеров



После 3 – 5 месяцев тренировок

В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица и инструкция.

Цена: 400 рублей + 8% почтовый сбор.

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЮ40.Н16695

Живая вода – для всех!

— Недавно я неделю жила в гостях у родственников в Ярославле. Они не пьют обычной воды. Только «омагниченную», или, как они говорят, «живую». Обрабатывают простую воду каким то устройством, и она приобретает лечебные свойства. Я после этого месяц так замечательно себя чувствовала! Хотелось бы узнать подробнее об «омагниченной» воде.

Лидия Николаевна, г. Самара

— «Омагниченная», или «живая вода» — это не вымысел! Российскими учеными разработан доступный каждому прибор: подставка для «омагничивания» жидкостей «ЖИВАЯ ВОДА». С помощью нее любая жидкость за несколько минут приобретает новые лечебные свойства. Употребление в пищу «омагниченной» воды способствует: выводу шлаков и нормализации обмена веществ в организме, снижению количества холестерина в крови, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления, выводу леска и мелких камней из почек, улучшению сна. Регулярное полоскание «омагниченной» водои полости рта помогает удалить зубные камни, вылечить пародонтоз, очистить зубную эмаль от мягкого налета, устранить кровоточивость десен. Обычные лекарства и микстуры, обработанные таким устройством, многократно усиливают свое действие!

«Омагниченные» жидкости полезны не только людям, но и растениям. «Живая вода» ускоряет прорастание семян, делает рассаду более устойчивой к заболеваниям, повышает урожайность овощных культур, ускоряет рост комнатных растений и делает их очень красивыми.

Цена: 250 рублей + 8% почтовый сбор.

ВНИМАНИЕ! Только у нас льготы для пенсионеров и инвалидов. Пришлите нам копию удостоверения или сообщите номер документа, и вы получите подставку «ЖИВАЯ ВОДА» **по цене 220 рублей!**

Код ОКП 946405 Обязательной сертификации не подлежит

ГДЕ КУПИТЬ НЕВОТОН-ЛЮКС?

— У меня очень много болячек. В прессе и на телевидении много говорят и пишут об удивительной чудо-капсуле «НЕВОТОН», которая действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать последнюю модель биокорректора «НЕВОТОН» по минимальной цене?!

Татьяна Павловна, г. Самара.

— Действительно, возможности биокорректора «НЕВОТОН» очень велики. Он выпускается более 10 лет и уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Еще в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения различных заболеваний. А в наши дни образовалось целое направление в медицинской науке – «магнитотерапия». Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных клеток, и происходит излечение. Вот выдержка из показаний к применению биокорректора «НЕВОТОН»:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постынфарктное, постынсультное состояние, тромбофлебит.
- Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания, двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов
- Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.

- Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).
- Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.
- Снятие болевых синдромов различного происхождения.

«НЕВОТОН-ЛЮКС» снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

Новейший прибор «НЕВОТОН-ЛЮКС», включающий лечебную капсулу со специальным шнуром для крепления, набор насадок для массажа, маятник для определения неблагоприятных зон.

Цена «НЕВОТОН-ЛЮКС»: 460руб + 8% почтовый сбор.

Сертификат № РОС... [illegible]

Уважаемые заказчики! Вы можете получить: фирменную подставку с магнитным индуктором «ЖИВАЯ ВОДА», новейший прибор «НЕВОТОН-ЛЮКС» и очки-тренажеры «Новое зрение» .
Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте. В заявке укажите ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий.
Срок выполнения заказа – 1 месяц. Оплата производится на почте при получении заказа.

Адрес для заказов: 150002, г. Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор». Звоните: тел./факс (0852) 27-67-24. E-mail: homedoctor@narod.ru

Народный совет для здоровья
№1–2 / 11–17 января 2005

ХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА – РАЗ И НАВСЕГДА!

Во время праздников мы едим все подряд. От этого наши фигуры не становятся стройнее. За последние две недели в редакцию «Народного совета» пришло множество читательских писем, посвященных теме похудения. Причем делились своими советами не только женщины, но и мужчины. Итак, читайте самые интересные диеты, рецепты и упражнения.

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА «НОСИ КУПАЛЬНИК ЛЕТОМ»

Пишет Горнус Люсьена из г. Челябинска. Мой совет всем тем, кто хочет похудеть. Попробуйте японскую диету. В 28 лет я родила второго ребенка и за беременность набрала 20 лишних кг. При помощи этой диеты я сбросила вес и нахожусь в хорошей форме. Так что не стыдно теперь и купальник летом надеть.

Диета регулирует в течение короткого времени обмен веществ и перестраивает его на другой ритм. В течение 13 дней после диеты нельзя употреблять такие продукты: соль, сахар, алкоголь, мучные изделия, конфеты. Между приемами пищи разрешается пить в неограниченном количестве минеральную или кипяченую воду.

1 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или один свежий помидор.
Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

2 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: рыба вареная или жареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
Ужин: вареная говядина — 200 г, стакан кефира.

3 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: сырое яйцо, 2 больших вареных моркови с растительным маслом, 150 г твердого сыра.
Ужин: яблоки.

4 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 1 большой корень пастернака или петрушки, жаренный на растительном масле, яблоки.
Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую, вареная говядина — 200 г, салат из свежей капусты с растительным маслом.

5 ДЕНЬ

Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона.
Обед: большая жареная или вареная рыба — 500 г, стакан томатного сока.
Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты, приправленный растительным маслом.

6 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или капусты.
Ужин: 2 яйца вкрутую, салат из сырой моркови с растительным маслом.

7 ДЕНЬ

Завтрак: чай.
Обед: говядина вареная — 200 г, любые фрукты.
Ужин: съешьте что хотите, только умеренно, из рациона продуктовых дней, кроме 3-го дня.

С 8 по 13 день следует повторить диету. А после потери 7-8 кг веса можно питаться нормально (до 1300 ккал в сутки) в течении трех лет.

МОЯ НАСТОЙКА «МОЛОДОСТЬ, ПОСТОЙ-КА!»

Посылаю вам «Рецепт омоложения и похудения».
С помощью него организм очищается от жиров и известковых отложений, улучшается обмен веществ, сосуды становятся эластичными, улучшается зрение. Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 г чеснока. Мелко порезать и потолочь. Взять снизу, где побольше сока, 200 г массы поместить в стеклянный сосуд. Добавить туда 200 г 96% спирта. Сосуд плотно закрыть и в течение 10 дней выдержать в темном прохладном месте. Затем массу процедить через плотную ткань (отжать). Эту жидкость выдержать еще 3 дня. Лечение: в четверть стакана холодного молока добавляется несколько капель жидкости (количество капель см. в таблице), все это выливается полностью за 15-20 минут до еды. Повторный курс — через 6 лет!

Антон Андреевич Халтурин, г. Йошкар-Ола

день	завтрак	обед	ужин
	количество капель		
1	2	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

ГРЕЙПФРУТ ДЛЯ ФИГУРЫ КРУТ

Не могу не поделиться своим секретом с теми, кто хочет легко очистить организм, сбросить несколько килограммов и подлечить печень.
Три дня подряд ешьте только грейпфруты. В день выпивайте 3-4 литра воды комнатной температуры. Таким образом я потеряла 5 кг и стала носить джинсы на размер меньше.

Логашкина Оксана, г. Саратов

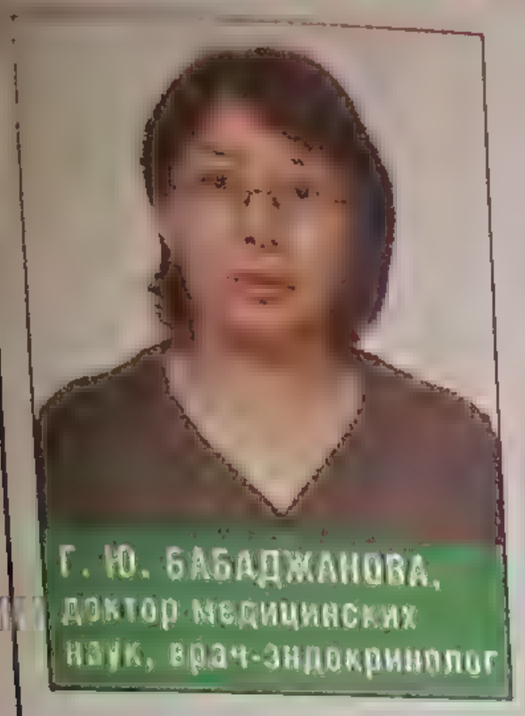
ЕШЬ ВОДА, ПЕЙ ВОДА — БУДЕШЬ ХУДЕНЬКИЙ ВСЕГДА

Хочу внести свой вклад в вашу энциклопедию советов. Самый дешевый способ похудеть — пить воду. 8–10 стаканов в день.
Во-первых, стакан воды, выпитый перед приемом пищи, снижает аппетит, и для насыщения потребуется меньше еды. Во-вторых, вода помогает избавиться от имеющегося жира. Как? Недостаток воды мешает почкам нормально работать, тогда на помощь приходит печень, но, помогая почкам, она сама в недостаточной мере участвует в обмене жиров. В общем, пейте воду и худейте — средство верное и бесплатное!

Любовь Артамонова, Краснодарский край

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

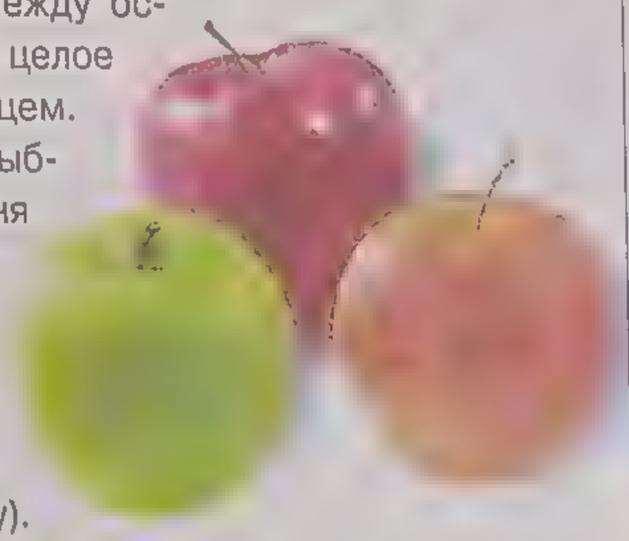
ЯБЛОКИ ЖУЙ, ЕСЛИ ТЫ НЕ БУРЖУЙ



Г. Ю. БАБАДЖАНОВА, доктор медицинских наук, врач-эндокринолог

Яблоко — лучший фрукт для борьбы с лишним весом. При том, что яблоки содержат большое количество витаминов и биологически активных веществ, они еще являются настоящими «ваятелями» стройности. К тому же стоят они недорого. Предлагаю всем, кто хочет скинуть 4 кг за неделю, прибегнуть к мною разработанной яблочной диете. ***Она рассчитана на 3 дня (подряд либо через день).*** *Используйте 2-3 сорта яблок.*

1 **Завтрак:** кусочек хлеба смажьте нежирным творогом (1 ст. ложка) и положите сверху 3 плоских кусочка яблока (вместо колбасы). Между основными приемами пищи: 1 целое яблоко съешьте с 1 хлебцем. **Обед:** приготовьте себе рыбный салат из 150 г филе окуня или другой рыбы, 1 яблока, 1 апельсина, пучка сельдерея (около 60 г). Для заправки салата смешайте 75 г нежирного йогурта с соком лимона (соль по вкусу).



Между основными приемами пищи: 100 г нежирного творога и 1 яблоко. **Ужин:** 2 кусочка ржаного хлеба съешьте со 100 г сыра. К этим бутербродам нарежьте 1 яблоко (можно также кусочек огурца) и посыпьте сухой зеленью.

2 **Завтрак:** приготовьте себе мюсли: смешайте 1 натертое с кожурой яблоко с 1 ст. ложкой изюма, 30 г овсяных хлопьев и 0,15 л. нежирного молока. Между основными приемами пищи: 1 яблоко. **Обед:** приготовьте блинчик из 30 г пшеничной муки, 6 ст. ложек нежирного молока и 1 яйца. Добавьте соль, любой заменитель сахара и корицу. Для выпечки: 1 ч. ложка подсолнечного масла. Выстелите блинчик 1 яблоком, нарезанным на плоские кусочки. **Между основными приемами пищи:** съешьте 100 г нежирного йогурта с половинкой яблока. **Ужин:** приготовьте 40 г риса и остудите его. Смешайте рис с 1 мелконарезанным яблоком и нарезанными кусочками банана (примерно 1:3). Можно полить лимонным соком.

3 **Завтрак:** съешьте 1 кусочек ржаного хлеба с 25 г нежирного творога и 1 яблоком. Между основными приемами пищи: приготовьте напиток из 1 натертого яблока, 0,15 г напитка пахта или кефира, добавьте немного сока лимона, корицы и заменителя сахара. **Обед:** 100 г свиного шницеля под «яблочным одеялом». Оно готовится так: нарежьте мелко 1 яблоко и 1 сладкий красный перец, добавьте 1 ч. ложку сока лимона, 2 чайных ложки сахара и 3 ст. ложки воды. Поварите 5-7 минут, заправьте солью, перцем и уксусом. Между основными приемами пищи: 1 яблоко. **Ужин:** салат из сырой растительной пищи — 2 небольшие крупно нарезанные моркови, 1 яблоко, 1 ч. ложка изюма, 1 кусочек легкого сыра камамбер (62 г). Заправить все соусом из 2 ч. ложек нежирных сливок, 2 ст. ложек нежирного молока, лимонного сока и заменителя сахара.

ВЫ ЗНАЕТЕ?..

...что есть несколько необычных способов стать стройнее. Например:

- Ежедневно пойте. Ведь при пении расходуется 30-60 ккал.
- После каждого приема пищи съедайте лимон — он отлично сжигает жир.
- Выпивайте в день 3 чашки кофе: кофеин активизирует расход организмом энергии, повышая основной обмен в среднем на 10 процентов, и способствует, таким образом, сбрасыванию веса.
- Не слушайте слишком громко музыку, громкий шум заставляет переедать.
- Отказывайте себе в гастрономических удовольствиях при Луне растущей, в это время вес не прибавляется, но и не падает. Голодайте на убывающей Луне, в эти дни вы быстрее теряете килограммы, а объедаясь, не толстеете.
- Делайте вот такие упражнения из йоги, чтобы не хотелось есть:

1. Вытяните язык, сверните его в трубочку и начинайте вдыхать через нее воздух.
2. Задержите на вдохе дыхание как можно дольше, но не перенапрягайтесь.
3. Медленно выдохните через обе ноздри.

Повторите упражнение 12 раз. Если вы плаваете в бассейне, то делайте в воде вот такую зарядку:

1. Схватитесь руками за бортик, а ногами иммитируйте езду на велосипеде.
2. Наберите совсем немного воздуха в легкие и опуститесь на дно так, чтобы можно было оттолкнуться от дна носками и подпрыгнуть вверх. Сделайте 20 прыжков. Но вообще все эти упражнения можно делать, пока не устанете.

П. С. Гудков, г. Ростов-на-Дону

«СУПЕРФОРМУЛА» ПРОТИВ АРТРОЗА

Мне 41 год. Пять лет страдаю коксартрозом. Были постоянные боли в области тазобедренного сустава. Принимаю ГХСФ в течение 2 месяцев. Боли практически прекратились через месяц после начала приема препарата. Я доволен результатами лечения и буду продолжать его дальше.

Спиридонов П.А., г. Москва

Комментирует к.м.н. О. В. Фисенко: «Столь замечательные результаты объясняются очень просто: натуральный препарат **«Глюкозамин Хондроитин Супер Формула»** действительно выполняет то, ради чего его и приобретают, т. е. восстанавливает хрящевую ткань и внутрисуставную жидкость (подтверждено рентгенологически), снимает боль зачастую с 4-го дня приема, увеличивает подвижность суставов, препятствует разрушению хряща. Ускоряет заживление после травм. И никаких побочных последствий.

«Супер Формула » — единственный препарат, содержащий необходимое количество компонентов, которые обеспечивают оптимальную терапевтическую дозу для получения лечебного эффекта».

Тысячи людей, принимавших **«Супер Формулу»**, подтверждают ее высокую эффективность и безопасность. Этому препарату посвящена монография профессора Д. Теодозакиса **«Лечение артрита и артроза»**, «ПИТЕР», 1999 г.

Приобретение в Центре «ЗДОРОВЫЙ МИР» (г. Москва)

- **Новослободская, 20, стр. 4 (полминуты от ст. м. «Менделеевская»)** Тел (095) 789-88-54, 978-12-23,973-09-63, ежедневно.
- **Народная, 20 (ст. м. «Таганская» рад.)** Тел. (095) 926-31-82, 926-31-84, 912-98-13, кроме воскресенья.

БЕСПЛАТНАЯ консультация врачей. БЕСПЛАТНАЯ доставка по Москве.
Изготовитель: NPI, США. Сертификат МЗ РФ №0044784.И.840.09 2002.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СКИДКИ И ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕХ! С 3 ПО 16 ЯНВАРЯ 2005 г.

Пересылка по почте наложенным платежом, заказ и консультации по телефонам. www.zdormir.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Рег. св-в 002 072 423

МОЙ СОВЕТ: СЧИТАЙТЕ КАЛОРИИ!

Всю жизнь я был толстым и меня это сильно угнетало. Однажды решил сбросить вес. Для этого начал просто считать калории. Не скажу, что сейчас я очень стройный, но за 6 месяцев мне удалось сбросить 27 кг.

Расчет прост: умножьте свой вес на 24, получите показатель вашего основного обмена. В течение суток вам нельзя превышать половину этого показателя (но не меньше 600 ккал — для женщин, 850 ккал — для мужчин!). Для того чтобы посчитать, сколько в порции ккал, нужны весы или, если это порционный продукт (пельмени, блинчики и т. д.), надо вычислить, сколько ккал в одной пельмешке. А чтобы узнать, например, сколько ккал в одной ложке салата оливье или борща, надо посчитать калорийность каждого компонента закладки, получить общую калорийность на весь вес, а потом взвесить, сколько в тарелке граммов.

Заодно посылаю вам таблицу калорийности продуктов.

В. П. Романенко, Московская обл.

НАЗВАНИЕ	Ккал	НАЗВАНИЕ	Ккал	НАЗВАНИЕ	Ккал	НАЗВАНИЕ	Ккал
Баклажаны	24	Майонез (50% жира)	502	Свекла	48	Вермут сладкий (50 мл)	85
Баранина	206	Макароны	330	Свинина	384	Водка (20 мл)	55
Говядина	154	Маргарин	720	Селедка	261	Кефир жирный	62
Горох	325	Масло растительное	873	Скумбрия	238	Кока-кола	110
Грибы (шампиньоны)	41	Масло сливочное	734	Сметана (25% жирности)	284	Коньяк (20 мл)	49
Кабачки	27	Мед	320	Сосиски	204	Кофе и чай без всего	0
Камбала	92	Морковь	33	Судак	72	Красное вино (125 мл)	93
Капуста (белокочанная)	28	Мороженое (40 г)	78	Сыр	360	Ликер (20 мл.)	65
Карп	87	Морской лосось	176	Творог (20% жирности)	233	Лимонад	123
Картофель	83	Мюсли	371	Телятина	213	Минералка	0
Кетчуп	21	Огурцы	15	Томаты	10	Молоко (3,5%. 250 мл)	160
Колбаса	291	Орехи	630	Треска	65	Пиво (250 мл)	112
Креветки	74	Перец сладкий	17	Фасоль	310	Сок (фруктовый)	120
Крупа гречневая	329	Печень	87	Хлеб белый	226	Сухое шампанское (100 мл)	85
Крупа манная	333	Почки	59	Хлеб ржаной	214	Ром (20 мл)	70
Крупа пшеничная	335	Редис	20	Шоколад	568	Джин (20 мл)	60
Крупа овсяная	356	Рис	332	Щука	72	Портвейн (50 мл)	83
Крупа перловая	330	Салат	19	Яйцо куриное	157	Тоник (200 мл)	143
Курица	185	Сахар	390			Белое вино (125 мл)	99

РУКИ ВВЕРХ, НОГИ ВМЕСТЕ – ХУДЕЕМ, ПРЫГАЯ НА МЕСТЕ

Если кто-то хочет похудеть, воспользуйтесь моей зарядкой. Много лет назад мне посоветовала ее моя двоюродная сестра, с тех пор я в прекрасной форме (а мне 46 лет). Выполнять ее надо, пока не устанете. Начинайте постепенно.

1 Поднимите руки через стороны вверх — потянитесь, прогибаясь в груди и поднимаясь на носки. Опуститесь на полную ступню, руки через стороны вниз. Повторите.

2 Сделайте два круга над головой сначала левой рукой, затем правой. Это упражнение вы можете повторить еще раз.

3 Ноги вместе, руки на поясе. Поднимитесь на носки, сделайте два круга голеностопными суставами влево, затем вправо. И еще раз два круга влево, два вправо. Повторите.

4 Не отрывая стоп от пола, два круга коленями влево, потом вправо. Повторите.

5 Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покрутите воображаемый обруч на бедрах влево, затем вправо.

6 Два пружинистых наклона влево, отставляя левую ногу на носок. Правую руку — вверх, левая на поясе. То же самое — вправо.

7 Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделайте два пружинистых наклона вперед, прогибаясь в пояснице.

8 Выпрямитесь: мах прямыми руками вверх — назад и левой ногой назад. Прогнитесь. Повторите с махом правой ногой назад.

9 Поворот вправо, отводя правую руку в сторону — назад, правую ногу — на носок вперед. Левая на поясе.

10 Руки перед собой. Делайте попеременные махи ногами, стараясь достать носками пальцы рук. 5-6 раз каждой ногой.

11 Руки в стороны — вниз. Сделайте правой ногой мягкий мах вправо, стараясь коснуться ногой пальцев руки. Повторить каждой ногой 5–6 раз.

12 Поднимите руки вверх и одновременно сделайте два пружинистых полуприседа (как будто собираетесь нырнуть).

13 И сразу же дважды присядьте, касаясь руками пола. Можете повторить упражнения 12-е и 13-е вместе.

14 Теперь прыжки попеременно на обеих ногах. Два прыжка на левой, два прыжка на правой... Прыгайте мягко, до появления легкой испарины. (Упражнения советую делать перед зеркалом и под музыку).

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- – благоприятный день
- – слабое магнитное возмущение
- – магнитная буря

11	12	13	14	15	16	17
☺	☺	●	●	☺	☺	☺

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ДЛЯ ДОМА
№ 1-2 / 11-17 января 2005 г.

МОИ ОЛАДУШКИ НИКОГДА НЕ ПРИЕДАЮТСЯ

Так как семья у нас большая, а готовить приходится в основном мне, я выбираю рецепты «скороспелые» и дешевые. Может, и кому-то из читателей вашей газеты придутся по вкусу оладьи, которые я пеку очень часто и на обед, и к ужину после работы.

Овощи беру, какие есть в доме — картошку, морковь, свеклу, кабачки, баклажаны — смотря по сезону. Но только одного вида. Пропускаю их через мясорубку вместе с головкой лука и чеснока.На приготовление мясного фарша времени не трачу вполне подходит тот, что продается в магазинах. Можно использовать говяжий, свиной, куриный или индюшачий. На 1-1,5 кг любых овощей вполне достаточно одной 250-граммовой пачки. Все это тщательно перемешиваю, добавляю 1 яйцо, немного муки, соль и перец по вкусу. Получившееся «тесто» для оладий взбиваю и ложкой выкладываю на сковородку с разогретым постным маслом или свиным жиром. Из-за того, что разные овощи смешиваются с разными фаршами, вкус получатся у оладушек тоже всегда разный. Поэтому они никогда не приедаются. А поливать их можно томатным соусом, сметаной, тертым хреном. Да мало ли сейчас всяких кетчупов и подливок?! Попробуйте мои оладушки!

Наталья Клюшина, Ростовская обл.

НА КАКОМ ПИВЕ МЕСИТЬ ТЕСТО?

Зимой мы как-то меньше заботимся о фигуре и налегаем на выпечку. Я тоже грешна: люблю пирожки и булочки. Как и многие хозяйки, последнее время при приготовлении теста стала заменять дрожжи пивом. Но выпечка получалась хорошей почему-то не всегда.

Я заметила, что тесто плохо поднимается тогда, когда для замеса использую темные сорта пива. Никак не могла понять, в чем же дело — ведь пиво оно и есть пиво. Но оказывается, для темных сортов этого напитка берется солод машинной сушки, при которой дрожжевые грибки погибают. И это уже собственно не солод, а темная (черная) патока. Светлые же сорта готовятся из солода воздушной сушки, и какое-то количество живых микроорганизмов в напитке остается. К тому же пиво для теста подходит только свежее и лучше всего бочковое, а не бутылочное. Причем добавлять воды нельзя. И все-таки я в любом случае проверяю, есть ли в этом пенном напитке дрожжевая сила. Размешиваю в половине стакана пива муку, кладу чуточку сахара и ставлю в теплое место минут на 15-20. Если опара поднимется, можно ставить тесто. Может, кому из ваших читательниц пригодится мой нехитрый совет?

В. А. Кривошеева, станица Егорлинская, Ростовская обл.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Лед в бокал при приготовлении коктейля всегда кладется первым. Сахар добавлять надо до того, как вы влили спиртной напиток. Использовать предпочтительнее не сахарный песок, а пудру, которая растворяется с алкоголем лучше при низких температурах, или охлажденный сахарный сироп.

Андрей Уваров, г. Москва

При приготовлении салатов уксус и лимонную кислоту можно заменить рассолом квашеной капусты.

Дарья Р., г. Кострома

Если в тесте многовато соды, у него будет неприятный привкус и темный цвет, если мало — оно плохо разрыхляется и выпечка не будет пышной.

Эмма Олеговна, г. Тверь

СОУС ЗАСТЫЛ — МАЖЬ ЕГО НА БУТЕРБРОД!

Я живу в солнечной Адыгее и очень люблю блюда кавказской кухни. Но некоторые из них, например, соус для лобио, делаю по своим упрощенным рецептам. И быстрее, и дешевле, что для меня, пенсионерки, весьма важно.

Фасоль для моего лобио подходит любая — белая, красная, только не черная. Варю ее обычным способом, охлаждаю и пропускаю через мясорубку. Мелко режу 2-3 средних луковицы и поджариваю до золотистого цвета на растительном масле. Добавляю красный сладкий молотый перец. 10 ядер грецких орехов тоже прокручиваю в мясорубке, смешиваю с черным молотым горьким перцем (по вкусу) и все компоненты вместе с любыми ароматными специями выкладываю в сковородку или кастрюлю, лучше всего с антипригарным покрытием.

Если есть мясной бульон, вливаю в полученную массу столько, сколько надо, чтобы она получилась по густоте как жидкая сметана. Если же нет, его можно заменить приготовленным из бульонного кубика. Добавив ко всему этому пару измельченных в чесночнице зубчиков чеснока, кипячу 3-5 минут. Получается не только лобио, но и отличный соус. Когда он остывает, я ставлю его в холодильник, где соус становится совсем густым. С ним получаются вкуснейшие бутерброды: таким лобио, как маслом, можно намазать хлеб, а сверху положить кусочек сыра или вареной колбасы. Можно и рыбу полить, тоже вкусно получится. Попробуйте!

А. Черникова, г. Майкоп

СЛАДКАЯ КАПУСТА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ — ЗА УШИ НЕ ОТТАЩИШЬ!

После сытных праздничных застолий пора разгружаться. Поэтому хочу предложить рецепт очень простой закусочки: легкой и дешевой. Компоненты самые примитивные, но в таком неожиданном сочетании вкус получается потрясающий! Особенно хорошо она идет, если накануне был веселый вечер.

Итак, берем четвертушку среднего вилка капусты, отвариваем в несоленой воде. Вынимаем, даем стечь воде, остужаем и режем в салатницу крупными кусками. Затем солемые огурчики (лучше бочковые) крошим туда же, но уже помельче. Поливаем все растительным маслом и «разгрузочное» блюдо готово к употреблению! Только поедая эту смесь, надо обязательно вилкой одновременно цеплять и кусок капусты, и ломтик огурца. Тогда получается чудесное сочетание сладкой капусты и соленых огурцов. В итоге — за уши не оттащишь!

Николай Вишневский, г. Горно-Алтайск

Если вы собрались сушить на улице в морозный день выстиранное белье, обязательно добавьте при последнем полоскании в воду соль. Иначе на морозе ткань станет ломкой, разрушаются волокна ткани.

Наталья Воронцова, г. Биробиджан

Предметы, сделанные из некрашеного дерева, хорошо чистить крепким чаем.

Ольга Лычак, г. Одинцово

Если апельсиновой коркой натереть старую кожаную обувь, она будет выглядеть значительно лучше.

Лидия Секарина, г. Липецк

Разморозив холодильник, слегка смажьте заднюю стенку глицирином: льда на ней будет намерзать гораздо меньше.

П. Грызлова, г. Казань

Старые кухонные доски от длительного пользования темнеют. Если на ночь протереть их уксусом, то к утру они будут как новые.

Анжелика К., г. Ульяновск

КУСОЧЕК ШЛАНГА — И СУМКА ЛЕГЧЕ

Я уже воспользовалась некоторыми советами, опубликованными в вашей газете, и они меня здорово выручили. Хочу дать и свой — очень простой, но, может быть, кому-нибудь он пригодится: облегчит тяжелую ношу.

Кого чаще всего видишь с сумками, полными продуктов? Конечно, нас, женщин. Я и сама всегда иду домой с работы нагруженная нелегкой поклажей. Раньше в магазинах продавались держатели, которые можно было надеть на ручки тяжелой сумки или авоськи, чтобы уменьшить давление на ладонь. Теперь такие приспособления не делают: видно, не выгодно, потому что они дешевые. Я использую вместо них... обычный резиновый шланг, которым пользуются для полива садоводы. Просто отрезаю от него небольшую часть (размером примерно с ширину ладони плюс 2-3 см), а затем этот кусок разрезаю еще раз, но уже вдоль. Все — держатель готов: надевайте его через этот разрез на ручки сумки, и они не будут сильно врезаться в ладонь. Я обычно делаю сразу несколько таких приспособлений — ведь они часто теряются.

Надежда Мусатова, г. Златоуст

КРЫШКА-КРЫШКА, ОТКИНЬСЯ!

Всякие мелочи для рукоделия моя жена хранит в пластмассовых коробках, которые раньше продавались в галантерейных магазинах. Мелкие причиндалы, требующиеся мне как домашнему умельцу, я тоже держу в коробках, но металлических. И у тех, и у других — снимающиеся крышки.

Это не очень-то удобно при работе: ведь открывать такие коробки приходится двумя руками. С пластмассовыми я поступил совсем просто: раскаленным шилом проделал и в крышке, и в самой коробке отверстия друг против друга на расстоянии около 1 см. А в моих — металлических — дырочки пришлось просверлить. Потом в эти отверстия я продел отрезки пластмассовой спиральки от блокнота. Таким образом, у всех коробок крышки стали откидывающимися, и доставать из них нужные предметы теперь гораздо проще.

Вадим Юрьевич, г. Кострома

МОРОЗ И СОЛНЦЕ — И ОТБЕЛИВАТЕЛИ НЕ НАДО!

Это открытие я сделала совсем случайно. Причем предшествовали ему две неприятности.

Сперва, чтобы побыстрее высохла постиранная хлопчатобумажная рубашка, я в нарушение всех правил пожарной безопасности положила ее на электрообогреватель. Вспомнила о ней лишь через полчаса, когда на белой ткани уже появилось большое темно-коричневое пятно. Ну что делать? Прополоскала рубашку и повесила вместе с другими вещами сушиться во дворе. А наутро вторая неприятность: у меня поднялась температура. В общем, дня три за бельем на улицу не выходила. Когда же, выздоровев, сняла его с веревок, очень удивилась: от коричневого пятна на рубашке даже и следа не осталось. Оно исчезло от мороза и яркого солнца. Потом таким же способом избавилась от подпалин на полотенце моя дочка. В общем, можно избавиться от подобных пятен без химии и траты денег. Была бы только погода хороша — мороз и солнце.

Любовь Артамонова, ст. Новоджерелиевская Краснодарского края

Я ЧЕЛОВЕК РАССЕЯННЫЙ, В БАССЕЙН ИДУ УВЕРЕННО...

С осени до конца весны я пару раз в неделю хожу в бассейн: надо же поддерживать форму! А при себе там надо обязательно иметь много чего: купальник, шапочку, мочалку, мыло и прочее. Поэтому я сшила для них специальный комплект, чтобы не забывать ничего из своих «плавательных» принадлежностей.

Для этого сгодился старый махровый халат. Из него я смастерила двойную сумку с карманами снаружи (для пластиковых шлепанцев) и внутри (для шампуня, геля и расчески). Подобрала подходящую по цвету застежку-молнию, которую встрочила с трех сторон. Так что в расстегнутом виде сумка становится прямоугольником 45 х 70 см, и если из кармашков вынуты все предметы, она превращается в подстилку, на которую я сажусь на скамейке в раздевалке бассейна.

Из того же халата получились еще 2 чехла: для мыльницы с мочалкой (сделанный по тому же принципу) и для купальной

шапочки с прозрачным «окошком» из кусочка пластика (чтобы всегда быть уверенной, что не забыла ее). Оба они — тоже на застежках-молниях. Правда, «змейки» оказались по размеру длиннее, чем мне требовалось. Поэтому каждую пришлось отрезать с нижнего конца и зафиксировать с помощью тетрадной скрепки. Целлофановй пакет с пластиковыми шлепанцами–вьетнамками, чехлы, в которых упакованы мыльница и шапочка, — все складывается в основную (большую) сумку. В ее кармашки засовываю расческу и тюбики с кремом. Не только удобно, но и выглядит очень симпатично.

С. Блохина, г. С –Петербург

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

«ЦВЕТОЧНАЯ» ГОРКА: УДОБНО И В ДОМЕ КРАСИВО

Квартира у нас хорошая: все окна выходят на южную сторону, и солнце в ясный день светит в них с утра до вечера. Но вот беда: не всем моим комнатным растениям это нравится.

Переставлять тенелюбивые цветы с подоконников в затемненные части комнат — занятие утомительное. Поэтому мы с мужем и смастерили домашнюю горку.

Он подобрал ящики разных размеров, которые я обклеила одинаковой самоклеющейся пленкой. Их можно просто плотно придвигать друг к другу, а можно скрепить болтами. В общем, конструкция получилась универсальная: каждому растению я теперь могу создать нужный ему «световой режим». К тому же рядом с цветочными горшками я ставлю разные керамические фигурки, кувшины, и в сочетании с зелеными растениями горка смотрится очень здорово. С ее появлением и цветам стало хорошо, и мне удобнее, и дома красивее.

Н. Коцарева, г. Москва

УЛОВКИ ЦВЕТОВОДА

Для опрыскивания водой маленьких растений и нежных сеянцев можно использовать «тару» из-под парфюмерии. Особенно хорошо подходят тщательно промытые пластиковые флаконы с распылителями (лак для волос «Taft», тоник для волос «Green Mama», освежитель для тела «Avon».

Алла Мирошко, г. Ижевск

Отличные подпорки для растений получаются из сломанных или некомплектных вязальных спиц.

Юля Осина, г. Геленджик

Если для удобрения почвы требуется небольшое количество древесного угля, можно просто сжечь несколько зубочисток. Но не спичек, т. к. они пропитаны специальным составом.

А. Трузин, г. Н. Новгород

Пыль с растений надо стирать или смывать, даже если вы их регулярно опрыскиваете. Иначе; слипаясь от воды, она мешает цветам дышать.

Алла Петровна, г. Уфа

КЛЕЩ ГЕРАНИ НЕ ТОВАРИЩ

С моими комнатными цветами приключилась такая неприятность: на некоторых из них появилась белая паутина. Причем явно не такая, какую плетет обычный домашний паук. Листья растений покрылись желтыми пятнами, подувяли. Осматривая нижнюю сторону листьев, обнаружила какую-то «мелкую живность», с которой не знала что делать.

Моя более опытная в цветоводстве соседка ее опознала: это оказался паутинный клещик. И подсказала очень простой способ, как можно от него избавится.

1 кг апельсиновых корок (годятся любые — и сухие, и свежие) я пропустила через мясорубку, смешала с 3 литрами воды, налитыми в большую стеклянную посуду, и на 5 суток поставила в теплое темное место.

Потом, взяв 25 г полученного настоя, добавляла 10 г хозяйственного мыла и разводила в 2,5 литрах воды. Этим раствором я опрыскивала растения, которые облюбовал паутинный клещик. А еще рядом с ними поставила горшок с геранью. Через пару недель вредитель исчез, а вскоре все мои цветы опять стали красивыми и свежими.

Людмила Дунаева, г. Мурманск

ЗООУГОЛОК

МОТЫЛЬ ЛЮБИТ... ЧИТАТЬ ГАЗЕТУ

Ваш читатель Олег Сайко в №29 «НС» рассказал, что своих рыбок он подкармливает кукурузой. К сожалению, обитательницы моего аквариума совсем не вегетарианки — им обязательно подавай живой корм. И как его подольше сохранить свежим и не бегать часто в зоомагазин за очередной порцией мотыля, было для меня ну просто «головной болью».

Поначалу, как мне и рекомендовали в магазине, я держала этот корм в банке с водой и ежедневно промывала. Но больше 5-7 дней мотыль живым не оставался. Недавно мне подсказали, что этот корм надо завернуть в обычную газету, положить в банку, которая очень плотно закрывается. Я попробовала. И представляете: уже 3 недели мотыль хранится в ней и все еще живой! Мы дома смеемся: мотыль любит читать газету. Попробуйте, если не верите!

Валерия Пухлова, г. Зеленоград

КАК ОСМЕЛЕЛА ТРУСИХА–КЛЯКСА?

Мы взяли щенка странной смеси: карликовый пинчер плюс какой-то неизвестной породы псина. Видно, тоже мелкая была, потому что наша Клякса совсем крошка. И даже когда подросла, панически боялась всех больших собак. Гулять с ней было сущей мукой.

Проблема решилась так: наши соседи по подъезду тоже завели щенка. Причем московскую сторожевую, которая уже в 3 месяца по сравнению с нашей была ого-го! При первой встрече на лестничной площадке я думал, что трусиха Клякса умрет от разрыва сердца. Но соседский песик подошел к ней и лизнул. В общем, отношения у них сложились, и вскоре мы старались выводить их на прогулку одновременно.

Теперь соседский пес вымахал чуть не с теленка, но Клякса его не боится. И других больших собак тоже. Так что для смелости найдите вашему маленькому песику большого друга.

Евгений Борсов, г. Самара

Что такое птичье молоко?

— Добрый день. Скажите, пожалуйста, бывает ли птичье молоко? Разумеется, я не торт имею в виду. Очень интересно, что означает это выражение?

«Ишь ты, птичьего молока захотел!» - говорят о капризном человеке, которому что ни подай, он все недоволен. Вполне понятно, откуда это пошло: птица, дающая молоко, — существо невиданное, каждый знает, что на это способны только млекопитающие. Но нужно отметить, что еще древние греки рассказывали про остров Самос, который-де так плодороден, что там даже птицы дают молоко, только его добывать надо умеючи. На самом деле «птичье молоко» — довольно образное выражение. Вообще это выделения стенок зоба или пищевода у голубей, фламинго и некоторых видов пингвинов, у королевского, например. У этих птиц, когда они выводят птенцов, в зобу образуется кашицеобразная масса, похожая на густое молоко или жидкий творог. Ее еще называют «зобным молоком». Этим веществом они вскармливают потомство. Новорожденные птенчики обходятся без сосок: вводят свои длинные клювы в глотку взрослой птицы и получают порцию птичьего молока. Птичье молоко по своему составу мало похоже на коровье или на молоко какого-нибудь другого млекопитающего. Но назначение у него такое же, как у настоящего молока: выкармливать детенышей в первые дни их жизни. Кстати, современные ученые говорят даже о «пчелином молоке» — кисло-сладкой жидкости, которой пчелы кормят свою матку и личинок.

●●●

Фотограф во время съемок говорит фотомодели:
— А теперь, милая, изобразите на лице глубокую задумчивость. Я вам помогу: сколько будет 7 умножить на 9?

●●●

Преподаватель— студенту:
—Вы были в армии?
Студент: – Нет, а что?
Преподаватель: – Да так, могу устроить.

●●●

Если твой начальник — последняя сволочь, никому об этом не говори! Лучше дождись, когда это скажет кто-нибудь другой, и тогда расскажиначальнику.

●●●

— Третий день не хочется работать, что бы это значило?
— Наверное, сегодня среда...

●●●

Многие холостяки мечтают о красивой, умной и заботливой жене.
Многие женатые мужчины мечтают о том же самом.

●●●

Если фотоальбом маленький и тоненький, а фотография одна и страшненькая — это паспорт.

●●●

Мама пишет письмо сыну в тюрьму: «Сынок, тебя посадили, по хозяйству я не справляюсь, огород не вскопан, картошка не посажена...» Сын пишет ответ: «Мама, в огороде не копай, а то такого накопаешь, что и тебя посадят, и мне срок добавят!» Через месяц сыну снова приходит письмо: «Сынок, как пришло твое письмо, приехала милиция, перекопала огород, ничего не нашла, уехали злые». Сын отвечает: «Мама, чем мог, тем помог, картошку сажай сама...»

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».
Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

СОВЕТская ЗАНАЧКА — 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника

Имя

Отчество

Индекс, город

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас. Имена победителей конкурса — в каждом номере.

число-пароль **ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

200-27-28
код 8-800

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 18 ЯНВАРЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ №77-17925
«Народный совет» №1-2 (31-32).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта:
Тамара Виркунен
Авторы дизайн-макета:
Александр Богомолов, Денис Муратов
Редакция:
Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина, Юлия Карзиер, Марина Колосова, Ирина Костенко, Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк.
Дирекция:
Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева, Кеес Ван Дер Кольк, Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Вадим Пшеничников.
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова.
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710.**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж экз. Заказ № 10965 Тир 209710
Подписано в печать 29.12.2004
Адрес редакции, издателя: 127015 Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 00033 0

еженедельная газета писем и звонков

№19 / 2005

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты – советует народ

10–16 мая

ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- С чем остались вдовы чернобыльцев?
- Что делать, если не дают отпускных?
- Чем грозит распривatизация?

+17 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ стр. 4–11

ЕСТЬ ВОПРОС – ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!
ЕСТЬ СОВЕТ – ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8-800-200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

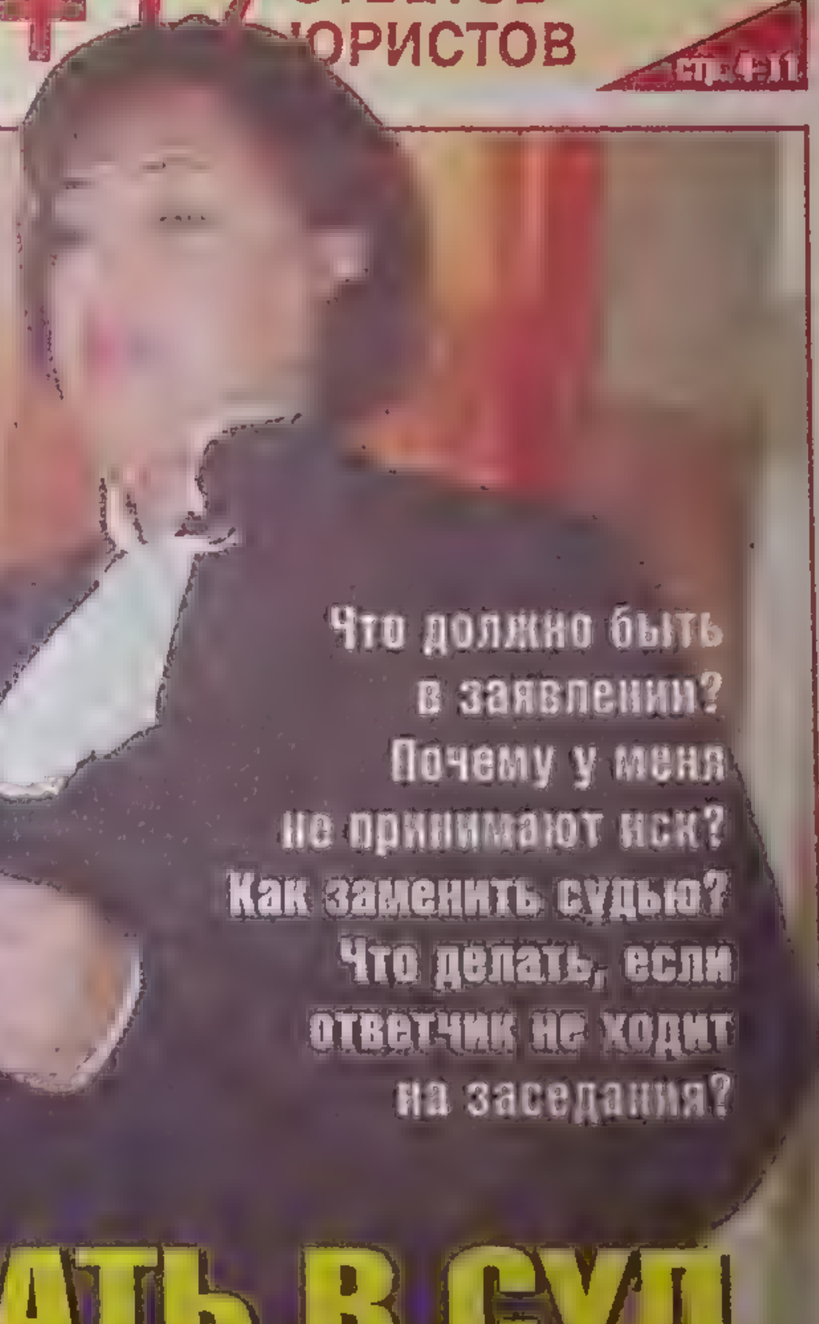
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- Общежитие для абитуриентов
- Не бойтесь прививок!
- Грядка напьется... сама!

+39 НАРОДНЫХ СОВЕТОВ стр. 6–13

ГЛАВНАЯ ТЕМА



Что должно быть в заявлении? Почему у меня не принимают иск? Как заменить судью? Что делать, если ответчик не ходит на заседания?

КАК ПОДАТЬ В СУД НА ОБИДЧИКА

На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»!

«Обращайтесь в суд», — часто пишем мы в советах. А как именно это делать, многие не знают. Вот мы и попросили вице-президента Международного союза адвокатов Евгения Данилова помочь читателям «НС».

КАК НАПИСАТЬ ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ?

— Я хотела подать в суд на соседа по даче, но не знаю, как это сделать. А денег нанять адвоката нет. Подскажите, как это правильно оформить. Клавдия Витальевна, Самарская обл.

Вам нужно написать исковое заявление. Это основной документ. Он пишется в произвольной форме, однако должен содержать определенные реквизиты. Вот какие:

- наименование суда, в который подается заявление;
- наименование истца, его местожительство или, если истцом является организация, ее местонахождение, а также наименование представителя и его адрес, если заявление подается представителем;
- в чем заключается нарушение либо угроза нарушения прав, свобод или интересов истца и его требования;
- наименование ответчика, его местожительство или, если ответчиком является организация, ее место нахождения;
- обстоятельства, на которых истец основывает свои требования и доказательства, подтверждающие эти обстоятельства;
- цена иска, если он подлежит оценке, а также расчет взыскиваемых или оспариваемых денежных сумм.

КОГДА ПОМОЖЕТ МИРОВОЙ СУДЬЯ?

— Меня соседи сверху залили. Ремонт они мне сделать отказались. И теперь я хочу с них взыскать деньги, что потратил сам — 12 тысяч рублей. Брат советует обратиться к мировому судье. А ему такие дела подсудны? Афанасьев Виталий, Смоленск.

Да, такие дела, как ваше, входят в его компетенцию. Вот перечень дел, который рассматривают мировые судьи:

- уголовные дела о преступлениях, за совершение которых может быть назначено максимальное наказание, не превышающее двух лет лишения свободы;
- дела о расторжении брака, если между супругами отсутствует спор о детях;
- дела о разделе между супругами совместно нажитого имущества;
- иные дела, возникающие из семейно-правовых отношений, за исключением дел об оспаривании отцовства (материнства), установлении отцовства, о лишении родительских прав, об усыновлении (удочерении) ребенка;
- дела о выдаче судебного приказа;
- дела по имущественным спорам при цене иска, не превышающей 500 МРОТ, установленных законом на момент подачи заявления;
- дела, возникающие из трудовых отношений, за исключением дел о восстановлении на работе;
- дела об определении порядка пользования земельными участками, строениями и другим недвижимым имуществом;
- дела об административных правонарушениях, отнесенные к компетенции мирового судьи.

НАДО ЛИ ИДТИ В СУД?

— Мне пришла повестка в суд по какому-то странному поводу. И я теперь даже не знаю, идти мне туда или нет. Антон Камдидов, Воркута.

Идти в суд надо. Причем сразу проверьте наличие искового заявления. А ваша главная задача — ознакомиться с делом. В этом никто не может вам отказать.

Согласно статье 114 ГПК РФ, одновременно с судебной повесткой, адресованной ответчику, судья должен направить копию искового заявления. Если вы не получили его по почте, потребуйте документы в суде — либо на предварительном заседании, либо на первом слушании дела.

Помните, что в судебных повестках обязательно должны быть указаны:

- наименование и адрес суда;
- указание времени и места судебного заседания;
- наименование адресата — лица, извещаемого или вызываемого в суд;
- указание, в качестве кого извещается или вызывается адресат;
- наименование дела, по которому осуществляется извещение или вызов адресата.
- Судебные извещения и вызовы должны быть вручены с таким расчетом, чтобы указанные лица имели достаточный срок для подготовки к делу и своевременной явки в суд.

НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ДОГОВОРИТЬСЯ МИРОМ?

— Мне судья советует заключить с ответчиком мировое соглашение. Но я не уверена, что это поможет разрешить нашу тяжбу. А как трактует эту ситуацию закон? Вера Булгакова, Астраханская обл.

Заключение мирового соглашения не следует путать с досудебным урегулированием спора. Оно достигается сторонами в суде, оформляется в письменной форме и утверждается судом. Подписав мировое соглашение, вы сообщаете, что никаких претензий, связанных с данной ситуацией, друг к другу больше не имеете и в дальнейшем иметь не будете. Следовательно, истец уже не сможет вновь обратиться в суд с дополнительными требованиями.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОТВЕТЧИК НЕ ЯВИЛСЯ?

— Мой ответчик вот уже полгода в суд не приходит, и поэтому заседания все время переносят. Что же теперь делать? Логунов Павел, Псков.

Напомните вежливо судье, что неявка в суд **не является препятствием к разбирательству дела**. Оно вполне может быть рассмотрено и в отсутствие ответчика.

...ВА СРОКИ РАССМОТРЕНИЯ ЖАЛОБ?

— У меня произошел конфликт с местной милицией. Написал я на них жалобу в областное УВД и в суд. Но ее все никак не рассмотрят. Есть ли вообще какие-то временные рамки по рассмотрению заявлений граждан? Файруллин, Казань.

Жалоба на постановление по делу об административном правонарушении подлежит рассмотрению в 10-дневный срок со дня ее поступления с материалами дела должностному лицу, в орган или суд (ст. 30.КоАП).

Если обжалуются действия государственного или иного органа либо должностного лица, жалобы необходимо подавать в те органы или тем должностным лицам, которым они непосредственно подчиняются. И к тому же запрещено направлять жалобы граждан для разрешения тем органам или должностным лицам, действия которых обжалуются.

КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ФЕМИДУ?

— Я категорически не согласен с решением суда. Считаю, что судья действовал предвзято, а в отношении меня был допущен чистейшей воды произвол. Подскажите, куда я могу пожаловаться на Фемиду? Семен Волощенко, Ростов-на-Дону.

Порядок обжалования решения, с которым вы не согласны, различается в зависимости от того, кто вынес это решение. При несогласии с решением мирового судьи подается апелляционная жалоба. Обжаловать решение может как истец, так и ответчик. Жалобу адресуют в соответствующий районный суд, но передают мировому судье.Решения всех судов могут быть обжалованы в кассационном порядке. Кассационная жалоба в десятидневный срок после вынесения судом решения в окончательной форме адресуется в суд второй инстанции (республиканский, краевой или областной суд, а для Москвы и Санкт-Петербурга — городской суд). Жалоба сдается в канцелярию того суда, который вынес обжалуемое решение: там к вашей жалобе присоединят все материалы по делу и передадут по принадлежности. Направлять жалобу сразу в кассационную инстанцию нецелесообразно, поскольку это может затянуть процедуру.

«НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОЗДРАВЛЯЕТ!

Постоянный эксперт «НС» Евгений Данилов – опытнейший адвокат, литератор, автор двух десятков книг. А недавно коллеги-юристы наградили его Почетным Знаком «За верность адвокатскому долгу». Поздравляем, Евгений Петрович!

ПОЧЕМУ МНЕ ОТКАЗАЛИ В ИСКЕ?

— Я пытался подать в суд, но мне отказали и причину не объяснили. Почему? Валерий, Сыктывкар.

Есть два варианта подачи иска. Первый: на приеме у судьи. Второй: заказное письмо с заказным же уведомлением о вручении.

Судья не может вам отказать в приеме заявления из-за того, например, что он по горло загружен работой.

Но вам имеют право отказать в приеме заявления, если вы не можете выступать стороной по делу в суде по причине:

- недееспособности (но этот факт должен быть подтвержден судебным решением);
- отсутствия полномочий на ведение дела (если вы ведете дело не от себя лично, то нужна доверенность).

Отказ может быть и по причине того, что ваше дело не подлежит рассмотрению:

- в судах вообще;
- в данном суде вообще;
- в данном суде вследствие несоблюдения особого, установленного законом порядка предварительного внесудебного разрешения отдельных категорий дел;
- в данном суде по причине того, что вы ранее заключили с ответчиком соглашение о рассмотрении дела третейским судом.

Наконец, в приеме заявления может быть отказано, если вы уже ранее подали такое же заявление в этот суд, и оно:

- в настоящее время находится в производстве;
- уже было рассмотрено и решение по этому вопросу вступило в законную силу;
- ранее рассматривалось судом, однако в судебном процессе вы отказались от иска;
- ранее рассматривалось судом, однако в судебном процессе вы заключили с ответчиком мировое соглашение.

ВЕРНУТ ЛИ МНЕ АВТОМОБИЛЬ?

— Купил я у приятеля автомобиль «по доверенности». А недавно его арестовали. И по постановлению следователя машину у меня конфисковали. Есть шансы выиграть дело в суде? Сергей, Москва.

Увы, судья откажет вам в иске. Поскольку вы не приобрели право собственности на автомобиль и, следовательно, не вправе требовать возвращения этого транспортного средства. Отчуждение автомобиля по доверенности — это типичный пример притворной сделки, когда выдача доверенности прикрывает собой договор купли-продажи.

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ СУДЬЮ?

— У меня идет тяжелый судебный процесс. И явно видно, что судья относится ко мне предвзято. Могу ли я потребовать его замены? Как это правильно сделать? Василий, Псков.

Вы вправе заявить отвод судье, прокурору, секретарю судебного заседания. Правда, необходимы достаточно веские на то основания.

Так, судья подлежит отводу, если:

- при предыдущем рассмотрении данного дела участвовал в нем в качестве прокурора, секретаря судебного заседания, представителя, свидетеля, эксперта, специалиста, переводчика;
- судья является родственником кого-либо из лиц, участвующих в деле;
- он лично прямо или косвенно заинтересован в исходе дела либо имеются иные обстоятельства, вызывающие сомнение в его объективности и беспристрастности.

Далее, судья разъясняет права и обязанности сторон в судебном процессе. Если вместо вашего противника выступает его представитель, попросите проверки его полномочий (если, конечно, судья сам этого не сделает).

Истец и ответчик могут заявить суду ходатайства: опросить свидетелей, приобщить к делу документ, назначить экспертизу и т. п.

КТО ВОССТАНОВИТ ТРУДОВУЮ КНИЖКУ?

— Я работаю в закрытой государственной организации. Недавно выяснилось, что отдел кадров потерял мою трудовую книжку. Кто должен ее теперь восстанавливать? Глазунова, Москва.

Пока не поздно, **напишите заявление о выдаче вам дубликата**. Обязанность администрации — предоставить его в течение 15 дней (п. 5.1 Инструкции о порядке ведения трудовых книжек на предприятиях, в учреждениях и организациях от 20.06.1974 г.). Если вы не увольняетесь с предприятия, не обязательно брать его на руки, но убедитесь, что дубликат, существует. В новую трудовую книжку вносятся сведения как о работе на данном предприятии, так и о предшествовавшей трудовой деятельности. Последние подтверждаются надлежаще оформленными документами (т. е. справками с предыдущих мест работы). Запросы на прежние места вашей работы делаются силами и за счет организации, потерявшей трудовую книжку. Если же факт утери трудовой книжки предприятием был выявлен при увольнении работника, а дубликат не был ему выдан в 15-дневный срок и это помешало его своевременному трудоустройству на новое место работы (ст. 234 Трудового кодекса), то работник имеет право требовать от предприятия **возмещения материального ущерба** в размере недополученного заработка.

КАК УВОЛИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА?

— Хочу взять очередной отпуск специально для поиска новой работы. А если найду, хочу сразу, еще находясь в отпуске, подать заявление на увольнение. Не заставят ли меня после выхода из отпуска отрабатывать положенные две недели? Елена, Московская обл.

Действительно, работник имеет право расторгнуть трудовой договор, предупредив об этом работодателя в письменной форме за две недели. Основная цель предупреждения — дать работодателю время найти нового работника. **Но в законодательстве нет прямых указаний на то, что работник обязан подавать такое заявление только во время работы**. Для подстраховки еще находясь в отпуске, напишите заявление об уходе в двух экземплярах (один — для себя) и зарегистрируйте в канцелярии. По истечении двухнедельного срока вы имеете полное право прекратить работу (ст. 80 ТК РФ).Если вас заставляют отрабатывать еще две недели по выходу из отпуска и не выдают расчет, а также трудовую книжку, как положено по ст. 62 РТК РФ, напишите заявление, в котором предупредите бывшего руководителя, что можете подать в суд с требованием возмещения вам материального ущерба в размере недополученного заработка из-за того, что вам помешали своевременно устроиться на новое место работы (ст. 234 ТК РФ).

ОТПРАВИЛИ В ОТПУСК БЕЗ ДЕНЕГ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

— Два предыдущих года уходил летом в отпуск, а отпускные получал спустя один–два месяца. Сами понимаете, как это неудобно —. никуда без денег не поедешь. Недавно услышал, что могу по собственной инициативе перенести время отпуска, если мне вовремя не заплатили отпускные. Правда ли это? Сергей Филиппов, Красноярск.

Правда. В соответствии со ст. 124 Трудового кодекса РФ, предоставленный вам работодателем **ежегодный оплачиваемый отпуск может быть перенесен по вашей инициативе** на другой срок, если:

- работнику своевременно не была произведена оплата за время этого отпуска;
- работник был предупрежден о времени начала отпуска позднее чем за две недели до его начала.

Я бы посоветовала вам предупредить вашего начальника о том, что вы знаете о существующем положении. Тогда наверняка отпускные вам выплатят в срок — не позднее чем за три дня до начала отпуска (ст. 137).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОПЛАЧИВАЕТСЯ?

— Я работаю бухгалтером. На время летних отпусков объем работы у нас резко увеличивается, но оплачивать дополнительную работу нам никто не собирается. Руководство говорит — не положено. Право ли оно? Ольга Нефедова, Нижний Новгород.

Не право. В статье 151 Трудового кодекса четко прописано: «Работнику, ...исполняющему обязанности временно отсутствующего работника без освобождения от своей основной работы, **производится доплата за совмещение профессий (должностей) или исполнение обязанностей** временно отсутствующего работника. Размеры доплат устанавливаются по соглашению сторон трудового договора». Так что уверенно требуйте доплату. Какую именно — решайте с руководством. Ваши отношения и оговоренная сумма должны быть оформлены приказом.

МОЖНО ВЫЙТИ НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО?

— До пенсии осталось 2 года и 2 месяца, а меня увольняют по сокращению. Найти работу в моем возрасте сложно. Могу ли я выйти на пенсию досрочно? Николай Петрович, Брянск.

Вы можете воспользоваться таким правом, но не ранее чем за 2 года до наступления соответствующего возраста (п. 2 ст.32 закона о занятости). Так что два месяца вам все-таки придется постоять на бирже труда. А далее по предложению службы занятости и при отсутствии возможности для трудоустройства безработным гражданам (если они уволены в связи с ликвидацией организации либо сокращением штата) с их согласия может назначаться пенсия на период до наступления возраста, дающего право на трудовую пенсию по старости. Ваш **трудовой стаж должен быть не менее 25 лет (для женщин — не менее 20).**

Отвечает юрист Юрий Смирнов

ПОВТОРНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНА?

— Несколько лет назад приватизировали квартиру. В договор о приватизации был включен и наш 19-летний сын. Сейчас он выписался из квартиры и живет в другом городе со своей семьей. Может ли он отказаться от прежней приватизации, чтобы приватизировать ту квартиру, в которой проживает сейчас? Нина Федоровна, Пермь.

Изменения и дополнения к Закону «О приватизации», принятые в мае 2002 г., упростили процедуру деприватизации жилья. Но суть расприватизации осталась прежней: вы фактически расторгаете с государством договор о бесплатной передаче вам в собственность государственного жилья. Первое последствие такого расторжения: **вы возвращаете государству принадлежащую вам квартиру или ее долю**, принадлежащую сыну, без права взять эту долю в собственность каким-либо другим членом семьи. Второе очень серьезное для вас последствие расторжения договора о приватизации: **вы (или ваш сын) лишаетесь права на повторную приватизацию**. Фактически и юридически вы (или сын) уже воспользовались правом на однократную приватизацию, данным вам государством.

Вы можете попробовать расприватизировать квартиру через суд, признав договор приватизации недействительным по основаниям, предусмотренным действующим законодательством (ст. ст. 168 — 179 Гражданского кодекса РФ): если сделка была совершена несовершеннолетними или недееспособными гражданами, если согласия сына на приватизацию не было, а также если сделка была совершена под влиянием заблуждения, обмана, насилия или угрозы. Если вы сумеете доказать в суде какой-то из этих пунктов, то **квартира (или ее часть) по решению суда будет считаться расприватизированной, но сын не лишится при этом права на повторную приватизацию.** Правда, этот путь достаточно долгий и утомительный.

А вот если бы ваш сын на момент приватизации был несовершеннолетним, то за ним бы осталось право на повторную приватизацию. И тогда все было бы гораздо проще.

МОЖНО ЛИ ВЫСЕЛИТЬ СОЖИТЕЛЬНИЦУ?

— Сын путем обмена приобрел двухкомнатную квартиру и прописался в ней, но приватизацию оформил на своего отца. В квартире сын проживал с сожительницей. Теперь он умер, и сожительница квартиру не отдает, мотивируя тем, что отец при жизни сына в ней не жил. Еще она подала исковое заявление о признании приватизации незаконной. Что же мне теперь делать? Рамза Бареевна, Кемеровская область.

Если ваш сын приватизировал квартиру, что называется, в трезвом уме и твердой памяти, можете быть абсолютно спокойными. Ваш **главный козырь — свидетельство права собственности на данную квартиру.** Отец покойного на основании нового Жилищного кодекса может спокойно выселять бывшую сожительницу сына. Если она не желает сделать это добровольно, напишите заявление в милицию. Не забудьте приложить к нему копию документов на право владения квартирой. То, что владелец квартиры не проживал и даже не был прописан в квартире, не лишает его права собственности.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЖИЛЬЕ ОБМЕНИВАЕТСЯ?

— Наша семья, состоящая из четырех человек, проживает в неприватизированной квартире. Скажите, а можем ли мы осуществить обмен нашей муниципальной квартиры на другую, тоже муниципальную, а потом приватизировать эту новую квартиру? Диана Сергеевна, Долгопрудный.

Да, **такой обмен возможен даже за пределами одного населенного пункта на территории Российской Федерации** с письменного согласия наймодателя (муниципалитета) и всех проживающих в квартире членов семьи. А также с согласия органов опеки и попечительства, если в квартире проживают несовершеннолетние или недееспособные граждане (ст. 72 Жилищного кодекса Российской Федерации).

Но приватизировать новую квартиру вы сможете только в том случае, если прежние жильцы получали ее до 1 марта 2005 года. Если муниципальное жилье получено прежними жильцами (нанимателями) после этого срока, квартира не подлежит приватизации.

КАК ПОЛУЧИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ ОТ ОРГАНОВ ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА?

— Мы с мужем прописаны в двухкомнатной квартире, которую решили теперь приватизировать. Раньше у нас были прописаны еще наша дочь и ее маленький сын. Но они пять лет назад выписались и уехали в другой город. Теперь нам отказывают в приватизации, требуя разрешение органов опеки и попечительства. Правы работники регистрационной палаты? Валентина Горенко.

Да, правы. Ваша дочь должна предоставить **справку о том, что у вашего внука есть равноценное жилье,** то есть столько же (или больше) квадратных метров, сколько причиталось ему в вашей квартире. А также о том, что то жилье приватизировано и он включен как равноправный собственник в договор о приватизации. Если этого нет, вам придется включать его в свой договор о приватизации.

ЗАЧЕМ ОПЛАЧИВАТЬ ЛИФТ ЖИТЕЛЯМ ВТОРОГО ЭТАЖА?

— Мы живем на втором этаже и лифтом не пользуемся. Должны ли мы за него платить? Анна, г. Новосибирск.

Да, должны. Лифт является общим имуществом жилого дома. **И в расходах на содержание лифта должны участвовать все жильцы дома**, независимо от этажа проживания. Иногда за пользование лифтом не взимается плата с лиц, проживающих на первых этажах, а также с лиц, проживающих на вторых этажах, где по техническим причинам пользование лифтом невозможно (например, если кнопка второго этажа была заблокирована еще при сдаче дома в эксплуатацию). По договоренности со всеми жильцами второго этажа вы можете написать в ЖЭК заявление на блокирование своей кнопки. Правда, коммунальщики могут отказать вам, поскольку закона, обязующего их делать это, нет.

КАКАЯ ПЕНСИЯ ПОЛОЖЕНА ВДОВЕ ЧЕРНОБЫЛЬЦА?

— Год назад я похоронила мужа. Скажите, в каком размере теперь начисляется пенсия по потере кормильца-чернобыльца? Анфиса Владиславовна, Саратовская обл.

Точную сумму назвать не можем. т. к. пенсия по случаю потери кормильца членам семей граждан, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, назначается в размере **250 процентов базовой части трудовой пенсии** на каждого члена семьи. Не зная конкретных цифр, точно вычислить сумму пенсии нельзя.

Есть иной аспект, который нужно знать. Согласно ст. 29 так называемого «чернобыльского» закона, пенсия семьям по случаю потери кормильца выплачивается независимо от других видов пенсий, пособий и доходов, а по ст. 42 того же закона компенсация семьям за потерю кормильца вследствие чернобыльской катастрофы выплачивается независимо от других видов доходов (выплат).

ДАДУТ ЛИ МАШИНУ БЕСПЛАТНО?

— Я ликвидатор-чернобылец, инвалид II группы. Передвигаюсь с трудом. Есть у меня право получить автомобиль бесплатно? Валерий Кондратюк, Тульская обл.

К сожалению, нет. В старой редакции закона о льготах чернобыльцам-инвалидам гарантировалось первоочередное бесплатное обеспечение автомобилем (при наличии соответствующих медицинских показаний). Но последние 3 года действие этой правовой нормы было **приостановлено**.

ВЫДАДУТ ЛИ ДЕНЬГИ ПО ДОВЕРЕННОСТИ?

— Вышло так, что мою пенсию по доверенности получает жена. Но с января появились и другие доходы. А может ли она, например, получать за меня еще и ежемесячные денежные выплаты? А.В. Фалеев, Барнаул.

Да, вполне может. Здесь действуют общие правила получения денежных сумм по доверенности, оформленной в соответствии с требованиями гражданского законодательства.

НА КАКОЙ СРОК ДАЮТ ИНВАЛИДНОСТЬ?

— Из Архангельска беспокоит Коровьев Федор Антонович. Читал, что появились какие-то новые правила установления инвалидности. На какой срок она теперь устанавливается? И можно ли пройти обследование на дому, если инвалид не ходячий?

Правила освидетельствования по срокам изменились не особенно радикально. Вкратце они таковы: инвалидность 1-й группы устанавливается **на два года**, 2-й и 3-й группы — **на год**. Гражданину, признанному в установленном порядке инвалидом, выдается справка, подтверждающая факт установления инвалидности, а также индивидуальная программа реабилитации инвалида.

Детям и подросткам до 18 лет до достижения совершеннолетия **категория «ребенок-инвалид» дается на год или 2 года.**

Как и раньше, экспертизу тяжелобольного можно провести и дома, но тут нужны веские причины.

КОМПЕНСИРУЮТ ЛИ ПОКУПКУ ПРОТЕЗОВ?

— Инвалидную коляску и новые протезы для сына мы купили на свои деньги. Влезли в долги,отказывали себе во всем, но сыну помогли. Все чеки и накладные на товар сохранились. Будет ли нам компенсирована их стоимость хотя бы частично? И куда надо обращаться ? Усмановы, Бурятия.

Да, такое право у вас есть. Закон гласит, что если инвалид «приобрел нужное ему средство либо сам оплатил услугу, то **ему выплачивается компенсация в размере стоимости технического средства реабилитации**, услуги, которая должна быть предоставлена инвалиду по программе его реабилитации». Выплата компенсации — это прямая задача территориального отделения Фонда социального страхования. Туда и нужно обратиться с заявлением. Деньги вам пришлют почтовым переводом или перечислят средства на ваш лицевой счет в банке. Если по каким-либо причинам вам откажут или попытаются заволокитить дело, обращайтесь с заявлением в прокуратуру.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ВЫПЛАТАМИ?

— Как инвалиду, льготы мне предоставляли через органы социальной защиты. Но теперь, кажется, все иначе. Подскажите, куда следует обратиться по вопросам установления ежемесячных денежных выплат? Самусенко, Хабаровский край.

С 1 января 2005 года по всем вопросам, связанным с выплатой единых денежных выплатах следует обращаться в территориальный орган Пенсионного фонда по месту жительства. Для получения этих денег нужно представить удостоверение и справку, подтверждающую вашу льготную категорию.

КАК ПОПАСТЬ НА ЭКСПЕРТИЗУ?

— Объясните, каков сейчас порядок направления на медико-социальную экспертизу? Какие бумаги туда надо представить? Петр Андреевич, Псков.

Граждан направляют на медико-социальную экспертизу учреждения здравоохранения, то есть поликлиника, больница или орган социальной защиты населения. Вам необходимо будет представить паспорт (или документ, удостоверяющий личность и регистрацию), направление учреждения здравоохранения на медико-социальную экспертизу **(форма 188-у)** и заявление.

КТО ДОЛЖЕН НАПРАВЛЯТЬ НА ПРАКТИКУ?

— Моему сыну-первокурснику предстоит впервые в жизни проходить производственную практику. Но он не знает, куда идти, потому что институт его никуда не направил. Что ему делать?

Вуз, в котором учится ваш сын, не имеет права так поступать. То есть , в соответствии с Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», **вуз обязан направлять своих студентов как на учебную, так и на производственную практику**. У каждого вуза должен быть договор с предприятиями, учреждениями и организациями, которые предоставляют места студентам для прохождения практики. Вашему сыну следует найти в своем вузе отдел практики и обратиться туда с требованием направить его на практику. Если в вузе нет такого отдела, то проблему должны будут решить работники учебной части. Если сыну откажут, то следует написать заявление на имя декана с просьбой направить на практику, ссылаясь на п. 9 статьи 11 Закона «О высшем и послевузовском професиональном образовании».

МОЖНО ЛИ ПОСТУПАТЬ В ДВА ВУЗА СРАЗУ?

— Какие документы нужны для того, чтобы можно было одновременно поступать сразу в несколько вузов? Виталий Привезенцев, Самара.

Сначала нужно обзвонить приемные комиссии всех вузов, куда вы собираетесь поступать, и узнать, где нужен подлинник аттестата, а где достаточно сдать копию. Причем **все копии должны быть нотариально заверены**. Некоторые абитуриенты пишут в школу заявление, что аттестат потерялся, и им выдают еще один, таким обраазом можно поступать в два института, которые требуют подлинник. Но это незаконно. Хотя вероятность, что это раскроется, очень мала, но тем не менее вас могут привлечь к административной ответственности и заставить заплатить штраф. Кроме аттестата или его копии, нужно сдать **копию паспорта и шесть фотографий** (черно-белые, размером 3х4 см). От поступающих на вечернее отделение еще требуется **справка с места работы** (о том, что человек в данный момент действительно работает).

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

— Я решил в поступить в московский вуз. Насколько я знаю, требования на экзаменах там очень высоки. А даже не представляю, как готовиться. Что мне делать? Игорь Огуреев, Воронеж.

Действительно, многие иногородние абитуриенты не ожидают, что даже отличного знания всей школьной программы часто бывает недостаточно для успешной сдачи экзаменов в большинстве московских вузов. Чтобы при поступлении не возникло проблем, **нужно узнать, когда у вуза день открытых дверей**, и обязательно съездить туда. Кроме того, во многих институтах и университетах есть **подготовительные курсы**. Стоят они, как правило, не очень дорого, а преимущества при поступлении дают немалые. Окончив эти курсы, вы как минимум будете знать, по каким темам вас будут спрашивать на экзаменах, и сможете познакомиться со своими будущими преподавателями и сокурсниками. А это немаловажно — когда рядом есть человек, которому можно задать вопрос.

У КОГО БУДУТ ЛЬГОТЫ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ?

— У меня ребенок — инвалид второй группы. От знакомых я слышала, что ему полагаются какие-то льготы при поступлении. Правда ли это? Екатерина Бабыжина, Коломна.

Льготы при поступлении в вуз предоставляются **детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, и детям-инвалидам 1-й и 2-й групп** (которым по заключению врачебно-трудовой комиссии не противопоказано обучение в вузах). При условии успешной сдачи вступительных экзаменов они идут вне конкурса. То есть вашему сыну для поступления достаточно сдать все экзамены хотя бы на тройку, и его зачислят в студенты. Кроме того, на облегченное поступление положено тем, кто окончил школу с золотой или серебряной медалью. Они принимаются в высшее учебное заведение по результатам собеседования, за исключением экзаменов профессиональной направленности, которые могут быть установлены вузом. Если медалистам не удается пройти собеседование, то они сдают экзамены на общих основаниях.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО ОБЩЕЖИТИЕ?

— Расскажите, пожалуйста, что нужно знать иногородним абитуриентам, чтобы после поступления без проблем получить общежитие? Алексей Штырбул, Шатура.

Нужно учитывать, что на общежитие могут рассчитывать только те, **кто живет дальше шестой зоны** следования электричек от Москвы. Бюджетное общежитие предоставляется студентам, **поступившим на бюджетное отделение**. Тем же, кто поступил на платное, оно предоставляется только на контрактной основе. То есть за гораздо большие деньги. Для сравнения: если общежитие МГУ сейчас обходится бюджетникам в 20 рублей за месяц, то контрактники должны платить за него примерно 100 долларов ежемесячно. Некоторые вузы предоставляют более комфортабельное общежитие, но и стоит оно подороже. Здесь все зависит от того, куда поступать. РУДН, например вообще предоставляет общежитие только студетам-иностранцам. Перед тем как подавать документы, обязательно **позвоните в приемную комиссию и задайте все вопросы** касательно того, на каких условиях вуз предоставляет студентам жилье. И не забывайте, что если вам нужно общежитие, то это **обязательно нужно указать в анкете**, которую будете заполнять при подаче документов. Если этого не сделать сразу, потом могут возникнуть проблемы.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
№19 / 10–16 мая

ВЕСНА: АЛЛЕРГИИ – БОЙ!

На вопросы читателей продолжает отвечать руководитель аллергического центра НИИ вакцин и сывороток имени И.И. Мечникова, доктор медицинских наук, профессор Валентина Гервазиева. (начало в № 18 от 03.05.05)

ТРИ ПУТИ АЛЛЕРГИКА

— Я не успел пройти интенсивный курс инъекций до начала цветения. Какими лекарствами посоветуете снимать симптомы? Антон, г. Казань.

У вас есть три пути: антигистаминные сосудосуживающие препараты, крамоны и гормональные средства. Назову наиболее популярные препараты:

1. «Кларитин» — противоаллергический препарат, способный устранять и предотвращать симптомы аллергии, такие, как чиханье, зуд и выделения из носа, слезотечение, зуд и покраснение глаз, неприятные ощущения в горле. Кроме того, «Кларитин» широко применяется при аллергических реакциях, возникших после укуса или ужаления насекомыми. **Цена: сироп 120 мл — около183 р., таблетки — от 150 до 200 р.**
2. «Зиртек» (капли или таблетки). Помогает при острых и хронических аллергических ринитах, зудящих дерматозах, конъюнктивите, крапивнице, отеке Квинке. **Капли — около 360 р., таблетки — около 230 р.**
3. «Кетотифен» применяют для лечения (но главным образом — для предупреждения приступов) бронхиальной астмы, аллергических бронхитов, сенной лихорадки, аллергических ринитов, аллергических кожных реакций. **Сироп 100 мл стоит около 30 р., таблетки 30 шт. — около10 р.**

ПОМОГУТ ЛИ ТРАВЫ ПРИ АЛЛЕРГИИ?

— У меня такой вопрос: можно ли вылечить аллергический насморк при помощи трав? Антон Путятин, г. Челябинск.

Лечить аллергический насморк травами — все равно что тушить огонь бензином. В состав лекарственных сборов нередко входят травы, которые также могут быть аллергенны. Известны случаи тяжелой аллергической реакции на полынный чай, настой череды, на промывание глаз отваром ромашки. Не советую также искать избавление в «Галазолине» и «Нафтизине». Слишком частое применение сосудорасширяющих капель нарушает функцию ресничек эпителия слизистой оболочки носа и может привести к тому, что насморк и кашель будут вызывать обыденные вещи — запах духов, бензина, табачного дыма и т. д.

ДЛЯ СПРАВКИ

САМЫЕ АЛЛЕРГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Яйца, молоко, крабы, креветки, рыба — свежая, соленая, копченая и уха; икра, раки, пиво, копченая колбаса и мясо, маринады, уксус, хрен, горчица, майонез, бульон из птицы, горох, фасоль, бобы, соя, ананасы, киви, шоколад, кофе, какао, сдоба, мед, клубника, земляника, малина, персики, абрикосы, гранаты, различные цитрусовые.

ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ ПРИВИВКУ ОТ КОРИ?

— Сыну скоро исполнится 1,5 года и надо будет делать прививки от кори и краснухи. Слышала, что от всех этих уколов только вред. Так ли это? Татьяна, г. Москва.

Такие заболевания, как свинка, корь, краснуха теперь протекают значительно острее, чем прежде. И провоцируют тяжелые осложнения. Если раньше россияне болели корью в довольно легкой форме, то сейчас она может вызвать корьевые энцефалиты, приводящие порой к параличу. Поэтому отказываться от прививок ни в коем случае нельзя!

СОЛНЦЕ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

— Это правда, что летом, на солнце, все аллергические проявления у ребенка проходят? Мама трехлетней дочурки.

Могут исчезнуть кожные проявления, вызванные пищевой аллергией. Но при пыльцевой аллергии, провоцируемой пыльцой злаковых трав, могут быть обострения. Кроме того, есть дети с повышенной чувствительностью к солнечному свету — у них могут развиться фотодерматозы, проще говоря, кожные заболевания, возникающие под действием солнечного облучения (от покраснений до пигментных пятен).

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

КАК АЛЛЕРГИКУ ВЕСТИ СЕБЯ ВЕСНОЙ

Тем, кто страдает поллинозом (аллергическим насморком), необходимо придерживаться следующих правил:

- Устраивать прогулки лишь в сырую дождливую погоду, когда пыльцу прибивает к земле.
- Перед выходом на улицу надевать солнцезащитные очки.
- После прогулок тщательно умываться.
- Использовать спрей «Аква-мадис» **(цена: около 140 р.)**.
- Поллинозу нередко сопутствует пищевая аллергия. Так что весной лучше воздержаться от употребления наиболее аллергенных продуктов (см. список выше). **Лучше есть побольше простокваши, картошки, мяса, ряженки, сыра и йогуртов.**

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- – благоприятный день
- – слабое магнитное возмущение
- – магнитная буря

10	11	12	13	14	15	16

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

«ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ, ОТ ПЬЯНСТВА ВСЕХ ЛЮДЕЙ СПАСЕТ!

«Здравствуйте, дорогие наши создатели чая от пьянства! Получили от вас чудо-чай, чтобы хоть немного помочь нашему сыну, которому всего-то 39 лет. Вот уже более года после сильного стресса он стал пить. Причем первый месяц пил не очень сильно, а потом - все хуже и хуже. Два раза лежал в наркодиспансере по двадцать дней. После выхода держался пятнадцать-двадцать дней и запивал снова. Потерял работу, квартиру, ушла жена. Ах, как же нам жалко нашего сыночка и как мы все хотели помочь! И вот однажды прочитали про «Чашу трезвости» и сразу же заказали. Как раз в это время сын особенно сильно пил и не было никаких сил его остановить. Уже ночью два раза была остановка сердца. Еле-еле удалось спасти. А он пьет и пьет. Как только получили ваш чай, сразу же стали давать пить первую порцию аж по пять раз в день. И чудо свершилось. В одно прекрасное утро он проснулся и попросил не водки, а чаю. После этого еще недели три отпаивали мы его чаем из трав из «Чаши трезвости», и сын буквально ожил. Он перестал пить, устроился на работу. А как же мы счастливы! И спасибо вам, наши родные, мы всегда будем помнить о вас! До свидания.

С уважением, семья Феоктистовых, г. Брянск»

Десяткам тысяч людей помогает избавиться от пагубного пристрастия к спиртному замечательный чай от пьянства «Стимул», выпускаемый под торговой маркой «Чаша трезвости». Чай, созданный по старинным рецептам, хотя и выпускается недавно, но уже прославился своей эффективностью.

Тысячи людей присылают нам свои благодарные отзывы:

Волков И. С., Пензенская область:

«Это настоящая чаша трезвости: выпиваешь чашку чая и через час как огурец. Как будто и не был пьян. А вообще чай мне очень здорово помог. Пил я как сапожник, а лечиться не хотел, не признавал себя алкоголиком. А вот про чай из трав почитал и решил попробовать. В течение месяца пил чай ежедневно по три раза в день. Изменения колоссальные. Теперь иногда если и выпью где-то в компании, то дома стараюсь сразу же выпить чашку чая трезвости, и все в порядке. Теперь ваш чай пьет вся бригада, особенно после принятия спиртного. Ведь и утром голова не болит, и самочувствие отличное и бодрое. Весь наш коллектив мужиков шлет вам огромное спасибо.

С уважением, Волков И.С.»
и еще 20 подписей.

Струков А.П., 52 года, Московская область:

«Раньше сильно пил лет 10 подряд. Много раз лечился и вот год назад сам решил бросить. Почти получилось. Но организм настолько привык к стимулятору, т. е. к водке, что отвыкать было крайне тяжело. Бывало, лежал по нескольку дней. Болело все, и тут друзья мне принесли ваш чай «Чаша трезвости». И честно скажу: если бы не он, наверное, сорвался бы и запил снова. Вместо водки чай из трав стал стимулировать и очищать мой организм. Прошла боль, появились силы, исчезла апатия, сонливость и вялость. Я всегда верил в травы, а тут убедился на себе.

Большое спасибо, рекомендую всем друзьям и знакомым испить чашу трезвости».

Вот письмо от Воробьевой И.Н., бухгалтера, Краснодарский край:

«Моя соседка поила мужа травяным чаем «Чаша трезвости».

Мы всем подъездом наблюдали, как из законченного алкоголика «рождался» новый человек. Это происходило где-то месяца три. Валера бросил пить, вернулся на работу, а через полгода стал зам. директора крупной фирмы. Со своей первой зарплаты Валера купил десять пачек чая «Чаша трезвости» и принес моему сыну, который частенько употреблял спиртное. И как же я ему благодарна. Месяца через два мой Андрюша стал пить гораздо меньше, вернулся в семью. А через месяц сосед его еще и на работу взял. Так он вообще перестал пить. Сейчас вместе в спортзал ходят и вспоминают о пьянках как о страшном сне.

Спасибо вам, наши спасители. Вышлите мне 20 пачек чая «Чаша трезвости». Буду делать добро, отдам соседям с первого этажа».

Чай «Чаша трезвости» прошел клиническое испытание в Национальном научном центре наркологии Министерства Здравоохранения РФ.

Чай выпускается большим объемом - по 40 пакетов в пачке, и этого хватает на две недели интенсивного применения. На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек.
Стоимость одной пачки чая трезвости
240 рублей
+ 8% почтовые расходы.
В отдаленные регионы России - 300 руб.
+ почтовые расходы.
Заказать чай можно по адресу:
302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;
или по телефонам
(0862) 43-90-02, 76-29-72
с 9.00 до 18.00 по московскому времени;
или по e-mail:
akademia@orel.ru.
В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Чаша трезвости».
Оплата при получении на почте.

ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название новый «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели - еще 9% . Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травяного сбора новый «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков НОВЫЙ «Антиник» для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

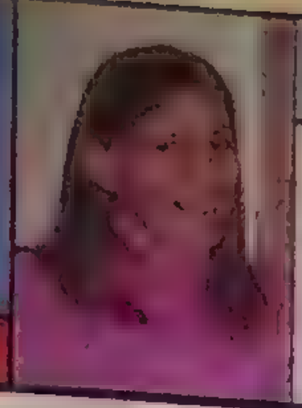
Руководитель Центра Заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** — 250 руб.+8% почтовые расходы.
В отдаленные регионы России стоимость одной пачки **310 руб. + 8% почтовые расходы.**
В одной пачке 40 фильтр-пакетов.
На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.
Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,** ИЦ «Академия здоровья» с пометкой новый **«Антиник»**,
или по телефонам:
(0862) 76-29-72, 43-90-02
с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

РЕКЛАМА

НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ДОМА
№19 / 10–16 мая



Ведущая рубрики
Наталья Волостникова

Продолжаем знакомить вас с необычными рецептами из ранней зелени. Ведь нам сейчас так не хватает витаминов. А одуванчик — настоящая кладовая этих полезных веществ. Также многим пригодятся рецепты дачных блюд на скорую руку.

Мозги лучше жарить, не отваривая: они будут гораздо вкуснее и сохранят питательные вещества.

Жареные мозги надо подавать сразу после приготовления, горячими.

Нина Виданова, г. Тула

Свои дрожжи можно приготовить таким способом: 1 стакан муки развести в стакане теплой воды и оставить на 6 часов. Затем добавить 1 стакан пива, 1 столовую ложку сахарного песка, размешать и убрать в тепло. Хранить в хорошо закрытых бутылочках.

Вместо дрожжей в тесто можно добавить ложку коньяка или рома — эффект будет такой же, а тесто станет вкуснее.

Тесто быстрее подойдет, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

Анна Петровна, г. Кострома

ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО ОДУВАНЧИКИ

Дорогой «Народный совет»! Думаю, любителям готовить что-то необычное мой рецепт придется по вкусу. Из самых ранних весенних цветов — одуванчиков — я готовлю цукаты, это такие засахаренные цветы.

Собираю примерно пол-литровую банку цветов, мою их, выкладываю на блюдо в один слой, чтобы не мялись, и заливаю горячим сахарным сиропом. Его готовлю так: 0,5 кг сахара заливаю половиной ст. кипятка, ставлю на огонь, довожу до кипения. В сиропе одуванчики должны полежать часа два. Потом перекладываю все в таз для варки варенья, ставлю на огонь и варю минут пять на слабом огне. Мешать массу нужно очень аккуратно, чтобы не повредить цветы. Когда все это остынет, аккуратно вылавливаю цветы и выкладываю на вощеную бумагу, распрямляю лепестки, чтобы цветы выглядели красиво, и даю застыть. Все, цукаты готовы. Ими можно украсить выпечку, а можно просто положить в вазочку на праздничном столе.

К. Атарова, г. Ульяновск

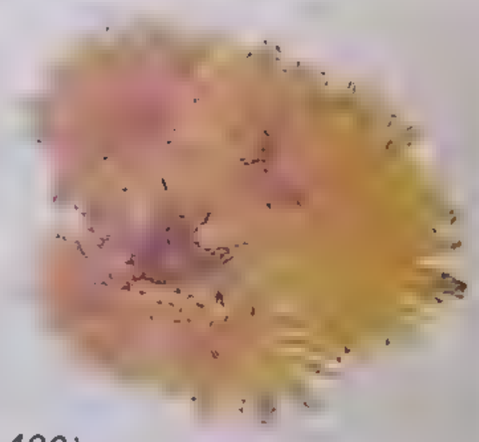
ГОЛУБЦЫ НА ДАЧЕ К САЛАТУ В ПРИДАЧУ

Хочу поделиться рецептом дачных голубцов, хотя их можно готовить и дома. Они очень вкусные и делаются быстро. А главное — не нужна плита. Ведь не у всех на даче есть условия, чтобы приготовить что-то горячее, а кушать-то хочется, особенно на свежем воздухе.

Я беру с собой на дачу один копченый окорочок или кусочек копченого сала, пару вареных яиц и пакетик популярных сегодня сухариков. Все остальное нахожу на весенних грядках: листья салата, черемшу, щавель и зеленый лук. Курицу или сало мелко рублю, яйца тру на терке, перемешиваю с мясом, добавляю сухарики и зелень. Какую именно — вам виднее. Лично я добавляю немного лука и обязательно черемшу. Она придает моим голубцам легкий чесночный аромат. Мою листья салата, обсушиваю и заворачиваю в них приготовленный «фарш». Вот и все, мои дачные голубцы готовы. Попробуйте. Вам тоже понравится.

Катерина Свиридова, г. Краснодар

ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЕД



Не знаю, делал ли кто-нибудь из вас варенье из одуванчиков. Хотя я называю его одуванчиковый мед, так как по виду и аромату похоже оно на майский мед, собранный пчелами.

Собираю головки одуванчиков (штук 400), мою под проточной водой и заливаю ею на сутки, чтобы ушла горечь. Процеживаю. Готовлю сироп: 800 г сахара заливаю двумя литрами кипятка и, помешивая, довожу его до кипения, немного остужаю и заливаю им цветы. Если хотите, можно выжать в эту массу сок одного лимона. Через два часа ставлю на огонь, варю минут 15, затем остужаю, процеживаю и хорошо отжимаю цветочную массу, а получившийся прозрачный сироп снова варю до загустения 30–40 минут, остужаю и разливаю по банкам. Знаете как приятно угощать друзей такой диковинкой?

Зоя Максимова, г. Саратов

ХОТЬ САЛАТ, ХОТЬ БУТЕРБРОД

500 РУБЛЕЙ

Пишет вам 73-летняя бабушка. Раньше никогда не писала, а вам вот решилась, чтобы поблагодарить за такую нужную и важную газету. Хочу поделиться рецептом блюда, которое может быть и салатом, и бутербродом одновременно.

Беру 300-400 г свиной печенки, 3–4 вареных яйца, 1–2 соленых огурца, немного сыра и майонеза, соль и перец по вкусу. Печенку режу крупно и обжариваю на растительном масле до полной готовности (солить не надо). Остужаю, тру на терке, добавляю 2–3 зубчика чеснока, порубленные или натертые на терке яйца, нарезанные маленькими кубиками огурцы. Все это солю, перчу и сдобриваю майонезом. Салат готов. А если хотите сделать горячие бутерброды, намажьте этой массой ломтики хлеба, сверху посыпьте тертым сыром и — на 5 минут в горячую духовку. Можно приготовить бутерброды с вечера. Утром останется поставить их в духовку, и сытный завтрак за несколько минут готов.

Александра Сергеевна Нюхова, Тульская обл.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

КАШПО ДЛЯ ЦВЕТОВ МАГНИТНОЕ

Хочу рассказать, как из старых магнитофонных лент вяжу красивые кашпо под цветочные горшки. Может, кому мой совет пригодится, ведь срок использования кассет не бесконечен, а выбрасывать их жалко.

Для вязания я беру обыкновенные вязальные крючки (№6 или №10). Покупаю под цветы не дорогие горшки, а обыкновенные пластмассовые ведра. И вывязываю из магнитофонной ленты полотно, ширина которого равна высоте ведра, а длина такая, чтобы полностью обернуть ведерко или обыкновенную жестяную банку.

Обертываю ведерко полотном, соединяю края между собой. Вывязываю донышко, чтобы банка не провалилась вниз, а край кашпо украшаю одним рядом воздушных петель. Остается только вывязать три или четыре шнура, поддерживающих кашпо, и красивый «домик» для цветов готов.

Петенко, г. Москва

ОДЕЯЛО ЛЮБИТ, КОГДА ЕГО БЬЮТ

Может, кто-то знает, как правильно постирать ватное одеяло? Елена Анатольевна Коваленко, Ставропольский край.

Елена Анатольевна, в нашей почте нашелся ответ и на ваш вопрос. Галина Юрченко из Клязьмы настоятельно советует избегать стирки: вата даже при бережном обращении станет плотнее. Лучше всего раз в год как следует просушивать его на солнце и вытряхивать. Прикройте одеяло простыней, чтобы не выгорело, и время от времени поколачивайте гладкой палкой, чтобы придать вате прежнюю мягкость. Но когда все же необходимо постирать одеяло, если, к примеру, ваш малыш его «подмочил» и со временем оно приобрело неприятный запах, разведите в ванне порошок, положите в нее одеяло на полчаса, а потом почистите жесткой щеткой. Прополощите, но ни в коем случае не выжимайте, а положите на решетку ванны и дайте воде стечь. Только после этого вывесите одеяло на солнце. Когда оно высохнет, можно снова поколотить его палкой, чтобы взбить вату.

ВЫРОС ИЗ РЫБЬЕЙ ГОЛОВЫ ПРЕКРАСНЫЙ ЦВЕТОК

Для тех, кто любит комнатные цветы, хочу дать необычный совет, как обеспечить своих зеленых любимцев органическими и минеральными удобрениями.

При посадке цветов сначала насыпьте на дно горшка камешки для дренажа, небольшой слой земли, сантиметров 5-6, а потом... положите несколько плавников или голову, оставшуюся после разделки сырой свежей рыбы.

Сверху присыпьте слоем земли, обильно полейте, дайте постоять час-два и только тогда начинайте высаживать цветы так, как вы это обычно делаете.

В процессе гниения рыбные отходы будут давать необходимые растению органические и минеральные вещества.

Вы увидите, как ваш цветок окрепнет и похорошеет. А неприятного запаха не будет. Не бойтесь. Проверено мной не один раз.

Цыганкова Галина Михайловна, Ленинградская обл.

ПРИРОДНЫЙ РЕСТАВРАТОР СУСТАВОВ

Здравствуйте, меня зовут Галина Николаевна. Я решила вам написать, потому что со мной произошел удивительный случай. Я вышла на пенсию, собиралась жить спокойно, но все испортили мои колени. Они начали болеть, сначала только к плохой погоде, а потом все чаще и чаще. В итоге пришлось обратиться к врачу. Выяснилось, что у меня артроз коленных суставов и врач меня предупредил, что другие суставы тоже могут начать беспокоить. Все случилось как по написанному: болеть начали пальцы ног, плечи выкручивало, стало трудно согнуть руки... Мази мало помогали, я начала чувствовать себя развалиной. Как раз в это время в газетах появилась информация о препаратах Исцелин. Мне понравилось название и я их купила, а теперь, когда я закончила их принимать, могу сказать, что назвали эти препараты «Исцелином» справедливо! Судите сами: у меня значительно уменьшилась боль во всех суставах, особенно в тазобедренном. С кистей сошли уплотнения, и я теперь могу делать все своими руками: шить, готовить, убирать. Я стала подолгу гулять на свежем воздухе, а раньше только 20 минут - и начинались боли в коленях. Я чувствую себя здоровым человеком, ведь мои суставы теперь не болят. Можно сказать, что Исцелин меня просто «отреставрировал». Всем теперь его советую. Недавно моя сестра купила себе Исцелин. Ей как ветерану сделали скидку и еще подарили целебный пояс из овечьей шерсти. Она очень довольна: с Исцелином да с овечим поясом ей ни болезни, ни сквозняки не страшны. Спасибо за Исцелин.

Борисова. Г.Н. (61 год), город Москва

Рассказывает врач, наблюдавший пациентку Борисову Г.Н. во время приема препаратов ИСЦЕЛИН®, доктор медицинских наук, профессор Т.Н. СЕДОВА:

ИСЦЕЛИН® - это целая линия отечественных биопрепаратов, которые я обычно рекомендую своим пациентам. Почему именно ИСЦЕЛИН®? В первую очередь, потому, что у этих препаратов замечательный состав. Посмотрите: здесь и океанические субстанции гликамин и глюкозамин, и коллаген, и лекарственные растения, и биокальций, а также более 15 витаминов и минеральных веществ. Буквально все, что необходимо нашим суставам! В ИСЦЕЛИНЕ® содержатся самые сильные на сегодняшний день хондропротекторы, то есть вещества, способствующие именно восстановлению суставного хряща - это чистейший глюкозамин из панциря камчатского краба. Он обладает повышенной биодоступностью, поэтому прекрасно усваивается организмом даже при нарушениях в работе пищеварительной системы. Другой хондропротектор - гликамин - не встретишь больше ни в одном природном препарате. Таким образом, формула ИСЦЕЛИНА® - это ноу-хау разработчиков, которые даже защитили свое изобретение патентом РФ. Такое уникальное сочетание природных компонентов обязательно принесет вам облегчение и значительно улучшит состояние ваших суставов. Эффективность ИСЦЕЛИНА® доказана клинически!

ЭТА ТАБЛИЦА ДАСТ ВАМ ОТВЕТ НА ВОПРОС «ЧЕМ МНЕ ПОМОЖЕТ ИСЦЕЛИН®?»

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ ИСЦЕЛИН® В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ
Артроз, остеохондроз и другие дегенеративно-дистрофические изменения суставов	• снижение болевых ощущений при движении и в покое • улучшение подвижности суставов рук, ног и позвоночника • исчезновение «хруста» в суставах • уменьшение «изношенности» всех суставов ???
Артрит, бурсит и другие воспалительные заболевания	• отсутствие спонтанно возникающих болей в суставах • снижение болезненной отечности суставов • улучшение подвижности суставов рук, ног и позвоночника
Остеопороз, травмы, переломы, растяжение связок	• ускоренное восстановление поврежденного участка • снижение болевых ощущений и ломоты • устранение дефицита кальция в организме

??? Обратите внимание на этот результат использования ИСЦЕЛИНА®. Как показали ультразвуковые исследования, ИСЦЕЛИН® действительно способствует восстановлению изношенного суставного хряща. Химическим средствам это не под силу! А вот природные компоненты ИСЦЕЛИНА® буквально «заполнят» трещины и полости суставного хряща, сделают более гладким и упругим и вернут ему свойства идеального амортизатора. Благодаря этому ваши суставы станут гораздо подвижнее, а вы снова обретете свободу движения, не скованного болью.

ВНИМАНИЕ! *Читатели газеты «Народный Совет» могут заказать препараты ИСЦЕЛИН® с праздничной скидкой.* Спешите, время действия этого предложения ограничено. Но это еще не все! Врачи утверждают, что холода и сквозняки губительны для суставов. Поэтому в подарок к ИСЦЕЛИНУ вы получите согревающий пояс «Золотое руно», изготовленный из целебной овечьей шерсти. Он защитит вас от вредных для суставов сквозняков и холода! Не откладывайте звонок на завтра; звоните сегодня, когда заказать ИСЦЕЛИН® особенно выгодно. ТЕЛЕФОН **(095) 780-80-80**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ДЛЯ ДАЧИ
№ 11 / 16–18 мая 2005 г.

КУРИНЫЙ КЛЕЩ НЕ ТАК УЖ ЗЛОВЕЩ!

Ничто этого паразита не берет. Осенью он прячется. А весной, чуть потеплеет на дворе, опять берется за «работу».

Восемь лет я с ним маялся, пока совершенно случайно не обнаружил замечательное средство — солидол (он продается в любом хозяйственном магазине).

В какой-то момент у меня столько этого клеща в курятнике развелось, что я решил его разобрать и построить новый — чистый. Когда я ломал старый птичник, обнаружил в нем, должно быть, миллиарды паразитов. А шесть досок у меня были вымазаны солидолом, и на них клещей не оказалось. Перестраивая помещение, я учел это, и вот результат: два года клещ не появляется. Если вы строите птичник, смажьте доски с той стороны, которая прилегает к стене, солидолом, и клеща не будет! Тем же, кто не отважится на перестройку курятника, могу порекомендовать купать кур в растворе хлорофоса (две чайные ложки порошка на ведро воды). Поскольку клещ прячется в трещинах и выщербинках стен, их все нужно тщательно отшкурить и как следует побелить известью. После этого обмажьте стены курятника дегтем. При этом хотя бы два раза в год — весной и осенью — нужно проводить генеральную уборку помещения. Чем строже поддерживается чистота, тем реже селятся клещи-паразиты и тем здоровее куры.

Александр Безгодов, Тверская обл.

АРБУЗЫ РАСТУТ И НА УРАЛЕ!

В 15 номере интересовались, можно ли вырастить в Подмосковье арбузы и дыни. Так вот, мы живем на Урале, и даже у нас они вызревают.

500 РУБЛЕЙ

Прежде всего нужно выбрать подходящий сорт. Дыни мы берем сорта «Колхозница», а арбузы — «Сахарный малыш» («Шуга бейби») или «Кримзон свит». Сорт «Огонек» тоже подойдет. Семена замачиваем на сутки, а затем засеваем в горшочки на рассаду. Делаем это обычно в начале мая. Через месяц, когда рассада подрастет, готовим грядку. Берем переносной парник 110х480 см или просто ставим железные дуги и накрываем пленкой. На этой площади в шахматном порядке высаживаем 7-8 растений, предварительно заложив в грядку перегной или компост. Частого полива арбузы с дынями не требуют — 2 раза в неделю достаточно. Дней через 25-30 после посадки ваши растения зацветут, а в середине июля появятся первые завязи. Урожай мы обычно собираем в конце августа. Арбузы вырастают до 2 кг, а дыни до 1 кг. Хоть и маленькие, зато сладкие и долго хранятся.

Нина Александровна Кувалдина, Урал

НОВУЮ МОЛОДОСТЬ СТАРЫМ ДЕРЕВЬЯМ!

У меня в саду много старых деревьев. Многие из них уже начали суховершинить, то есть ветки на концах стали засыхать, потому что до них не доходят питательные соки.

Как следствие — резко снизилась урожайность. А почти все — редкие сорта, которые вывел еще мой отец. Чтобы омолодить деревья, мне пришлось провести сильную обрезку. Я укоротил все ветви не менее чем на 2/3 длины. В итоге со временем появилось большое количество новых мощных побегов. Часть из них я сразу вырезал, а другую пустил на восстановление кроны. Затем, через два года, когда они успели подрасти, я их сильно укоротил, для того чтобы вызвать активное плодоношение. Результат не заставил себя долго ждать: уже на следующий год я собрал такой урожай яблок, груш и слив, какого давно не было! Но тут есть небольшая хитрость: с самого начала обязательно нужно сохранить одну мощную ветвь, чтобы ее листья обеспечивали дерево питанием, пока не вырастет новая крона.

В. Мамчук, г. Свердловск

КАК ПРИВЛЕЧЬ ПОЛЕЗНЫХ НАСЕКОМЫХ

Моя дочь учится в институте на биолога. Им там в прошлом году поручили провести эксперимент: «Какие растения привлекают энтомофагов» (это такие полезные насекомые, которые питаются вредителями).

В результате студенты выяснили, что нужных насекомых лучше всего привлекают медоносы: иссоп, котовник, кориандр, душица, чабер и бораго. Но особено отличилась фацелия колокольчатая. Это очень неприхотливый стелющийся однолетник, который растет практически на любой почве. Он любит свет, но переносит и полутень. Сам же никому солнца не закрывает, потому что его высота — около 20 см. А цветет фацелия у меня с июня по август. Я сею ее прямо в грунт в начале мая. Хотя зацветают и растения, высеянные в начале июня. Подсаживая фацелию к овощам и ягодам, можно убить сразу двух зайцев: вредителей уничтожают не ядохимикаты, а насекомые, плюс к этому обеспечивается хорошее опыление цветков.

Татьяна Маркевич, Иркутская обл.

СЛАДКАЯ СВЕКЛА — ЭТО ПРОСТО!

Чтобы свекла стала сладкой, не забывайте поливать ее, особенно в начале роста. А землю следует хорошо взрыхлить, чтобы воздух поступал к корням. Еще нужно вовремя проредить ее: чем реже растения, тем слаще корнеплоды. Подкормите свеклу настоем коровяка, древесной золой (3 стакана на 1 м²). И добавьте обыкновенной соли (чайная ложка на 1 м²). Сама проверяла, свекла действительно становится слаще.

Людмила, г. Кострома

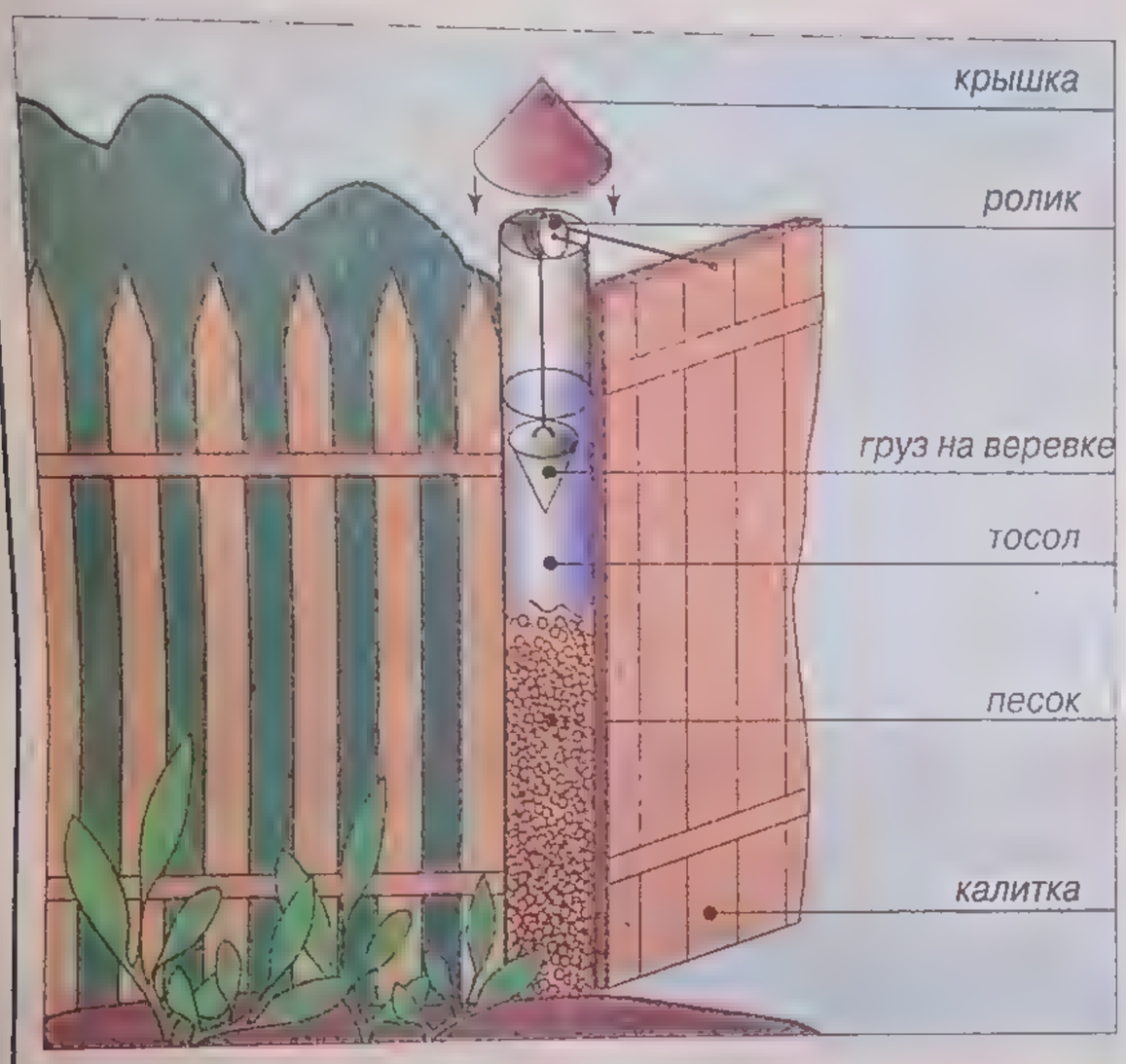
ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

МОЯ КАЛИТКА ЗАКРЫВАЕТСЯ САМА И НЕ СТУЧИТ!

Чаще всего для того, чтобы калитка сама закрывалась, используют различные пружины. Но в таком случае калитка при закрытии очень сильно бьется о косяк. Так и сама калитка быстро приходит в негодность, ее все время приходится чинить, и косяк быстро расшатывается, да и звук неприятный.

Я же вместо этой системы предлагаю использовать трос. Один конец которого крепится к калитке, а другой с грузом опускается в трубу-столб через ролик. В сам столб, на дно, нужно насыпать песок или наложить глины, а сверху залить его тосолом. Эта жидкость продается в любом магазине для автомобилистов. Так груз будет медленно опускаться, но при этом плотно закрывать калитку. Тосол не замерзнет зимой. Трубу сверху следует закрыть, чтобы в нее не попадал дождь, снег и посторонние предметы.

Юсуп Низамович Гелазов, Ульяновская обл., с. Чирклей



УДОБНАЯ ПОИЛКА ДЛЯ РАССАДЫ

Мне, как и многим, далеко не каждый день удается выбраться на дачу. Поэтому у меня нет возможности каждый день поливать саженцы, а регулярный полив им необходим, особенно весной.

Вот что я придумала. Набрала кучу пустых пластиковых бутылок, вымыла их, после чего накалила на кухонной плите маленький гвоздик и в дне каждой бутылки сделала им несколько отверстий. Расставила дырявую тару на грядки, налила в нее воды и закрыла крышечками. Таким образом, через отверстия в дне влага постепенно просачивается в почву и саженцы можно не поливать дня 2-3, а то и больше. В зависимости от погоды.

В.Ф. Миргородская, г. Братск

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЗОДИАК

предлагает SMS-гороскопы!

Получите гороскоп прямо сейчас!
Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2540. Стоимость $0,5 без НДС.

ГОРОСКОПЫ	Ключевое слово
Любовь	love18+Знак зодиака
Формула удачи	udacha18+знак Зодиака
Бизнес	delo18+знак Зодиака
Дела домашние	home18+знак Зодиака
Здоровье	zdorov18+знак Зодиака
Стричься - не стричься и почему	hair18
Совет дня (Луна рекомендует)	sovet18

Хотите получать гороскоп каждое утро в течение недели? Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2594. Стоимость $1,99 без НДС.

Знаки Зодиака

Овен	ov
Телец	tel
Близнецы	bliz
Рак	rak
Лев	lev
Дева	dev
Весы	ves
Скорпион	skor
Стрелец	str
Козерог	koz
Водолей	vod
Рыбы	ryb

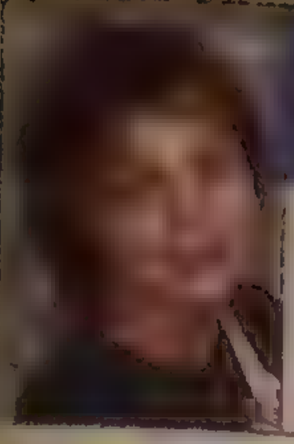
Варианты пакетирования гороскопов (ключевые слова):

love18+home+знак Зодиака
love18+delo+знак Зодиака
love18+udacha+знак Зодиака
love18+zdorov+знак Зодиака
home18+delo+знак Зодиака
home18+udacha+знак Зодиака
home18+zdorov+знак Зодиака
delo18+udacha+знак Зодиака
delo18+zdorov+знак Зодиака
udacha18+zdorov+знак Зодиака

НАШИ ГОРОСКОПЫ ВЫГОДНЕЕ ЗАКАЗЫВАТЬ ПАКЕТАМИ. Выберите два любых гороскопа, и подписка на неделю обойдется вам дешевле $2,99 (без НДС). Оформить этот заказ вы можете, отправив SMS на номер 2596.

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ УСЛУГАМИ:
Пример. Вы — Овен и хотите получить разовый любовный гороскоп. Для этого вам необходимо отправить сообщение love 18+ov на номер 2540. В этом случае с вашего счета будет снята сумма $ 0,5 без НДС.
Внимание! Услуги «Совет дня» и «Стричься - не стричься» не зависят от вашего знака Зодиака. Набираете hair 18 или sovet 18, отправляете на номер 2540 или 2594 и получаете рекомендации на один день или на неделю.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



БУДЕМ ЗНАКОМЫ?!

Дорогие читатели! Начиная с этого номера мы прекращаем в подрубрике «Прошу помощи» публиковать письма без обратного адреса (телефона). Ответов на такие просьбы приходит много и мы не в состоянии их все опубликовать. Мы также просим вас не присылать нам номера расчетных счетов, так как не можем проверить искренность ваших намерений.

ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ!

ЕСЛИ ТЕБЯ ПРЕДАЛИ...

Прошу откликнуться мужчину от 40 до 60 лет, не имеющего жилья, денег, никому не нужного.

Меня волнуют лишь человеческие качества. Если ты столкнулся в жизни с подлостью, обманом, предательством. Если твоя душевная боль заставляет страдать тело или физическая боль приносит невыносимые муки душе, если жизнь превратилась в кошмар, я могу стать для тебя верным, добрым, искренним и нежным другом. Моему разрушенному дому нужен хороший хозяин. А детям — понимающий отец. Обещаю ответить всем на письмо с конвертом. Альфонсов, любопытных, судимых убедительно прошу не беспокоить.

346405, г. Новочеркасск–5, а/я 3. Тел.: 8-863-523-20-50. Анастасия

ИЩУ ДРУЗЕЙ ПО ИНТЕРЕСАМ И ДЛЯ ПЕРЕПИСКИ

ЛЮБЛЮ РАССКАЗЫВАТЬ СКАЗКИ

Здравствуйте! Меня зовут Людмила. Я увлекаюсь древней философией и люблю рассказывать сказки про Вселенную. Да вот только дети выросли и слушать мои истории уже некому. Поэтому я хочу найти таких же, как я, волшебников-сказочников или просто талантливых людей, пишущих рассказы.

454081, г. Челябинск, ул. Горького, д. 62, кв. 17. Л. Ф. Фортыгина

ТРЕБУЕТСЯ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Помогите, добрые люди. Необходимо лечение и протезирование шести зубов. Родственников нет. Буду также очень благодарна, если кто-нибудь из Тульской области подскажет, куда можно устроиться на работу вахтером. Наташа, 35 лет.

301070, Тульская обл., Чернский р-н, ст. Скуратова, пос. Ленина

ИЩУ РОДНЫХ

ПОМОГИТЕ, ЖИТЕЛИ САМАРЫ!

Ищу двоюродную сестру, Миндрюкову Нину Васильевну. Лет ей примерно 50. Последнее место жительства — Самара (бывший Куйбышев), ул. Черемшанская. Мужа ее зовут Слава. У них трое детей: Света, Андрей, Катя. Раньше они жили на пр-те Кирова, возле шоколадной фабрики.

196643, г. Санкт-Петербург, п. Понтонный, ул. Южная, д. 7, кв. 22, Татьяна Николаевна Крутикова

ДЯДЯ, ГДЕ ТЫ?

Разыскиваю Перевертенко Петра Петровича 1936 (1937) года рождения. Уроженца Красноармейского р-на, проживающего в Хабаровске. Воспитывала его тетя, Крысанова Антонина Петровна. Я его племянница Галина Николаевна Крысанова. Также разыскиваю Любимова Олега Васильевича 1937 года рождения. Уроженца Воронежской области.

Мой адрес: 692506, г. Уссурийск, ул. Урицкого, д. 34

ОТКЛИКИ

14/04 Света, меня зовут Вася. Мне 42 года, рост 180 см. Напишите мне: 617090, Пермская обл., Б-Сосновский р-н, с. Черновское, ул. Кирова, д. 17. В.И. Кожин. Жду.

14/09 Уважаемая Оля! Меня зовут Толя Никитин. Мне 62 года, рост 167 см, вес 59 кг. По знаку зодиака Козерог. Я совсем не пью и с потенцией все в порядке. Зимой постоянно катаюсь на лыжах, летом — на велосипеде. Люблю косить траву. По утрам делаю зарядку. Жизнь в городе для меня чужда. Если мое письмо вас не разочаровало и не обидело, буду с нетерпением ждать от вас ответа.

422365, р. Татарстан, Апастовский р-н, с. Тюбяк-Чирки

14/10 Позвоните мне. Без жилищных и материальных проблем. Не миллионер. Михаил.

Дом. тел.: 144-03-22; моб. тел.: 8-916-141-64-63

14/12 Галина, напишите мне письмо, жду.

162616, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Беляева, д. 23, кв. 72, Т.П. Трифанова

14/14 Уважаемая Таня, вы меня очень заинтересовали. Хотя я намного старше вас, мне уже 64 года. Но на мой взгляд, все зависит от человека. Как говорил Гете: «Человек — это целый мир, этот мир живет с человеком и человек уходит в иной мир со своим миром». Разведен, детей нет. Живу в собственном доме с хозяйством. Давайте переписываться или, если хотите, можете мне позвонить на сотовый.

422230, г. Буинск, д/в. А. Никитин, м. 8-917-296-67-96

КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЧТЕ...

Напоминаем: подписаться на второе полугодие этого года можно в течение мая. Мы специально печатаем, как выглядят обложки двух каталогов, где есть индекс «Народного совета».

Подписной индекс

84710

ищите «НС» в алфавитном списке изданий

Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

Подписной индекс

12564

ищите «НС» в алфавитном списке изданий

...И В РЕДАКЦИИ

Эту подписку могут оформить **москвичи и жители близлежащих районов Подмосковья** (к примеру, кто каждый день ездит на работу в столицу) **прямо в редакции «Народного совета»** и каждую среду с 9.00 до 18.00 **приходить к нам и гарантированно получать свежий номер.** Минимальный срок подписки — три месяца, начиная с №22. **Цена — 60 рублей (за 12 номеров).**

Подписывать, а также выдавать свежие номера «НС» будут сотрудницы редакции — **Мария Агафонова** и **Юлия Карзиер** (все вопросы вы можете задать им по телефону нашей «горячей линии» — **8-800-200-27-28**). При оформлении подписки на руки выдается чек и талон. Если, подписавшись, вы не сможете подъехать за свежим номером «НС» в среду — приболели, дела не отпускают и. д. — ничего страшного: подъедете, когда будет удобно.

Редакция находится в **Москве, на улице Вятской, дом 49.** Надо доехать **до станции метро «Дмитровская»,** выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» **(вывески «Народного совета» пока еще нет)** и будут ждать всех подписчиков сотрудницы нашей редакции.

Я ПИТЬ ТОЛЬКО НАЧАЛА!

Мне 32 года и я страдала от ожирения - 45 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала бегать и голодать, какие только лекарства не пила - ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвислая и морщинистая - я превратилась в дряхлую старуху! Отчаянье, безысходность, постоянные депрессии - в результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна и никому не нужная! Моя лучшая подруга рассказала про ванны Залманова, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, и суставы прошли, и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу - в первую очередь изменилась кожа, стала такой нежной и бархатистой, как у младенца, от морщин и следа не осталось! Похудела на 28 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное - я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, я только сейчас жить начала!

Снегирева Светлана, г. Москва

Настоящие СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА
с экстрактом целебных трав от
ИНСТИТУТА НАТУРОТЕРАПИИ- залог надежности!
ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904года
- Эффективно с первого применения!
- Удобно в домашних условиях, на даче.
- Товар сертифицирован и одобрен Минздравом.

тел. (095) 739 - 06 - 36 - без выходных.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Ждем ваших вопросов про летний отдых детей.

А также советов: как бросить курить; как бороться с жарой и уберечься от солнечных ожогов.

Эти темы мы осветим в ближайших выпусках «НС».

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы хотите продать свой товар или купить машину?
Вы хотите поменять квартиру или построить дом?
Вы хотите наладить экономические связи с регионами России?
Вы устали и хотите поехать отдохнуть?
Вы хотите поздравить друзей с юбилеем?

Тогда полоса «частные объявления» в газете «Народный совет» - для Вас! Не упускайте свой шанс!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
— возможность найти партнеров в любом регионе России;
— низкие цены;
— скидки

РУБРИКИ:
• Продаю; • Куплю; • Услуги; • Разное.

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ ***(с учетом НДС):***

Минимальный заказ - 2 строки - 80 знаков - **660 руб.**
Далее за каждую строку (до 40 знаков) - по **330 руб.**
Стоимость рамки - **260 руб.**
Стоимость цветной рамки - **330 руб.**
Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ: Вам необходимо прислать в редакцию заявку по факсу **(095) 974-73-83** (или по почте: **127015, Москва, ул. Вятская, д.49, стр.1, оф.330**). После выставления счета оплатить его в Сбербанке или на почте.

Реквизиты банка: ЗАО «Логос-Медиа», 127994, Москва, Цветной бульвар, д.30, ИНН 7702154205, р/с № 40702810538090109325 в Мещанском отделении №7811 г. Москва Сбербанка России, БИК: 044525225, к/с № 30101810400000000225.

Далее выслать в редакцию следующие документы:

1) *копию квитанции*, 2) *копию паспорта* (кем, когда выдан, ФИО, прописка) *или регистрационное свидетельство/лицензию на рекламируемую деятельность.*

ЗАЯВКА (ОБРАЗЕЦ)

Фамилия *Самойлова*
Имя *Надежда*
Отчество *Михайловна*
Адрес: *Московская обл., пос. Дудкино д.12*
Тел./факс. *(095) 111-11-11*
Паспорт (№, кем и когда выдан) *43 06 345678*

Заявление

Прошу напечатать мое объявление в газете «Народный совет» в ближайшем номере (или указываете конкретную дату) 1 раз (2,3 и т.д.).

Текст объявления:

Рубрика «Продаю»:
Дом в деревне Тул. обл. 8х10м, газ, вода в доме, рядом река, лес, хор. дорога, 150 000руб. (095) 111-11-11.

ДЛЯ ФИРМ: прислать гарантийное письмо с указанием всех платежных реквизитов для оформления счета и договора и текст объявления.

Тел. для справок:
(095) 974-73-83 доб.15-54.
Любовь Шведова

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАК ЖИВЕТ КОЛИБРИ?

— Расскажите, пожалуйста, о самой необыкновенной птице в мире — колибри. Где обитает, чем питается? Анастасия Шатрова, г. Мичуринск.

Колибри живут в тропиках Южной Америки. В их семействе 319 видов. Оперение, особенно у самцов, имеет яркую окраску, оттенки которой меняются в зависимости от угла падения солнечных лучей. Вес этих райских птичек измеряется в граммах: самая маленькая из них весит 2,5 г, а самая большая — 20 г. Эти крохи весьма бесстрашны. Защищая свое гнездо, они могут сильными ударами клюва сбить змею.

Несмотря на миниатюрные размеры, колибри не прочь хорошо покушать. Их дневной рацион в 2 раза превышает собственный вес. Цветочный нектар они высасывают на лету, высовывая далеко за пределы клюва длинный трубчатый язык. Так же они ловят в воздухе насекомых. Обильное калорийное питание необходимо колибри для покрытия расхода энергии на полет и теплоотдачу. Сердце этих нежных созданий бьется с частотой 1400 ударов в минуту, а скорость их полета достигает 80 км/час. Уследить за перемещением колибри трудно, но слышно их весьма неплохо: делая крыльями до 80 взмахов в секунду, они жужжат, как шмель.

Такой активный образ жизни невозможно поддерживать постоянно — для ночного отдыха колибри подвешиваются, как летучие мыши, головой вниз и впадают в оцепенение. Температура их тела падает с 43°С до 14-20°С. Но едва только встает солнце, они оживают и заново начинают свою хлопотливую жизнь. .

ПРОСТО АНЕКДОТ

Мужчина заходит в ресторан и садится за единственный свободный столик. Подбегает официант:

— Извините, но этот столик занят!

— Тогда уберите его, а мне принесите свободный.

Объявление в больнице: «Завтра в отделении дистрофии состоится концерт для тонких ценителей классической музыки».

— Если вы боитесь поправиться, примите перед едой 50 г коньяка. Алкоголь снижает чувство страха.

Рейс Москва-Урюпинск временно задерживается из-за отсутствия аэропорта в городе Урюпинске.

— Я в молодости поднимал штангу 300 кг!

— Не может быть! 300 кг и рекордсмен мира не поднимал.

— А я поднимал! Правда, не поднял...

Дрессировщик делится опытом:

— Слонов дрессировать очень просто. Берешь молоток, бьешь по хоботу — слон от неожиданности садится.

— Но на арене-то вы его не бьете, а все что-то на ухо шепчете.

— Это я у него спрашиваю: «По хоботу хочешь?»

ВНИМАНИЕ!

В следующем номере «НС»:

Летние нововведения на железной дороге

Как устроить ребенка на работу

На ваши вопросы отвечают доктора Звонков и Котов

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ? ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»! РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 17 МАЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ №77-17925.
«Народный совет» №19 (49).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Анна Муратова
Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свои адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж [illegible] экз. Заказ № 2725.
Подписано в печать 04.05.2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 000339

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника

Имя

Отчество

число-пароль

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас.

Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 10 и 12.

число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

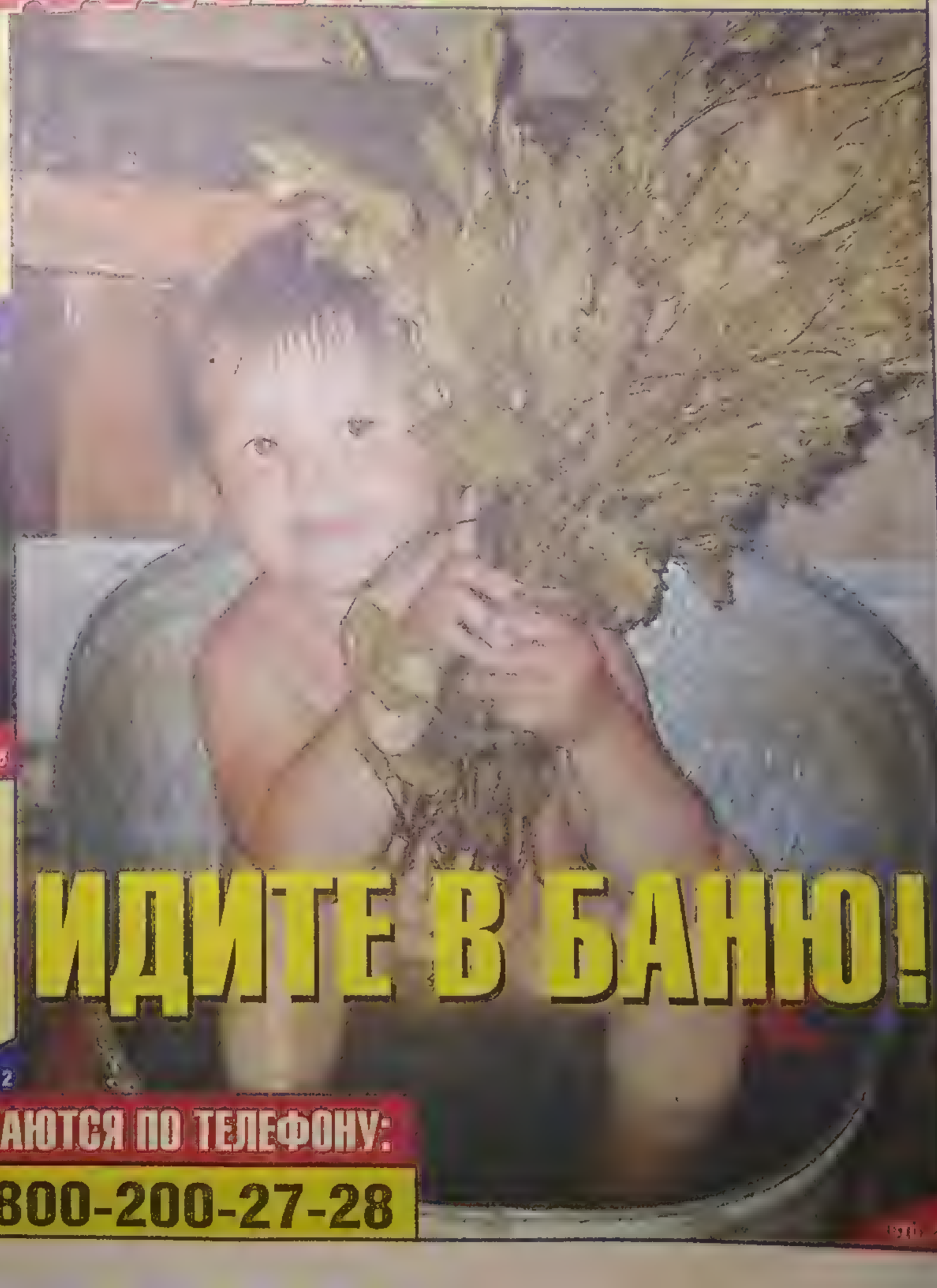
КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

№ 24/2005 14–20 июня

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета писем и звонков

КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ЖЭК?



Автомобиль разграбили на штрафстоянке

стр. 7

Кому вредна малина?

стр. 8

Полей морковку керосином!

стр. 12

ИДИТЕ В БАНЮ!

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ! 8-800-200-27-28

БАННЫЙ КЛУБ

ИДИТЕ

НОВУЮ РУБРИКУ «БАННЫЙ КЛУБ» МЫ НЕСПРОСТА ОТКРЫВАЕМ ИМЕННО ЛЕТОМ. БАНЯ — САМОЕ РАДИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО ЗНОЕМ. ПОСЛЕ 65-ГРАДУСНОЙ ЖАРЫ В ПАРНОЙ С ВЕНИКОМ ЖАЛКИЕ 30-35 ЗА ОКНОМ ПОКАЖУТСЯ ВАМ ПРИЯТНОЙ ПРОХЛАДОЙ. ОТСЮДА ПЕРВЫЙ СОВЕТ: ЕСЛИ ДОНИМАЕТ ЖАРА, ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В БАНЮ! И ТОГДА НА БЛИЖАЙШИЕ ТРИ-ЧЕТЫРЕ ДНЯ КОМФОРТ БУДЕТ ОБЕСПЕЧЕН.

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

ПОМОГАЕТ ЛИ ПАРНАЯ ПРИ БРОНХИТЕ?

— Недавно моей дочери поставили диагноз: хронический бронхит. Есть даже подозрения на бронхиальную астму. Говорят, что при этих болезнях баня хорошо помогает. Это в самом деле так? Вера Васильевна, Калуга.

Да, медики считают, что при лечении многих (но не всех) заболеваний дыхательных путей посещение бани весьма полезно. Но в любом случае предварительно нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

ПРИ ЭТИХ БОЛЕЗНЯХ БАНЯ ПОЛЕЗНА:

- аллергические реакции,
- хронические бронхиты,
- бронхиальная астма,
- хронические синуситы и бронхосинуситы,
- назофарингиты,
- ларингиты,
- состояния после воспаления легких;
- пневмокониозы,
- хронические специфические поражения легких и дыхательных путей без признаков активности процесса.

А ПРИ ЭТИХ БАНЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА:

- острые вирусные заболевания дыхательных путей,
- острые воспаления дыхательного тракта,
- бронхоэктатическая болезнь,
- хронические респираторные заболевания с перегрузкой сердца.

ФИРМА ВЕНИКИ ВЯЖЕТ!

Июнь — лучшая пора для заготовки веников впрок. Поскольку в столичных банях даже самый обычный березовый зимой продают по 60-70 рублей, в целях экономии стоит самим организовать фирмочку по их вязке. Сушить заготовленные веники следует в сухом прохладном помещении. Но какой предпочесть? Выбирайте на свой вкус, опираясь на рекомендации медиков и опытных парильщиков.

ТИПЫ ВЕНИКОВ	ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА
березовые	помогают при болях в суставах, ускоряют заживление ссадин;
дубовые	подходят людям с жирной кожей, обладают подсушивающим и противовоспалительным эффектом;
липовые	полезны при простудных заболеваниях, ускоряют потоотделение;
можжевеловые	содержат биологически активные вещества, предупреждают респираторные заболевания;
рябиновые	обладают тонизирующим эффектом, применяются для массажа кожи;
крапивные	помогают при невралгии, ломоте и боли в суставах.

ОПАСЕН ЛИ ГРИБОК?

— Мы с подругой регулярно ходим в бассейн, чтобы форму поддержать. Кроме того, она давно зовет меня с собой в городскую баню. Говорит, что после парной наступает полное расслабление и улучшается самочувствие. Но я по натуре очень брезглива, боюсь подхватить там грибок или другую заразу. Насколько это опасно? Ксения, Казань.

В принципе, риск заражения микозом (грибковым заболеванием) существует на только в бане, но и в бассейне, в душе, и даже на пляже. Однако при соблюдении элементарных правил гигиены вероятность этого можно свести к минимуму. Правило первое: **нужно всегда пользоваться индивидуальными тапочками и ковриком в парной**. Правило второе: **не следует посещать баню и бассейн, если кожа травмирована.** Сначала подлечитесь.

К факторам риска относятся сосудистые заболевания, отморожения конечностей, варикозное расширение вен, инфицированная обувь, порезы или ранки.

Если вы входите в «группу риска», вам следует периодически пользоваться противогрибковыми мазями, самыми доступными из которых являются дегтярная и серная. Подойдут также фукорцин и наружные противогрибковые мази — низорал, эконазол, ламизил, клотримазол. Ну а для радикальной профилактики после посещения бассейна или бани обработайте ноги борным спиртом или раствором столового уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

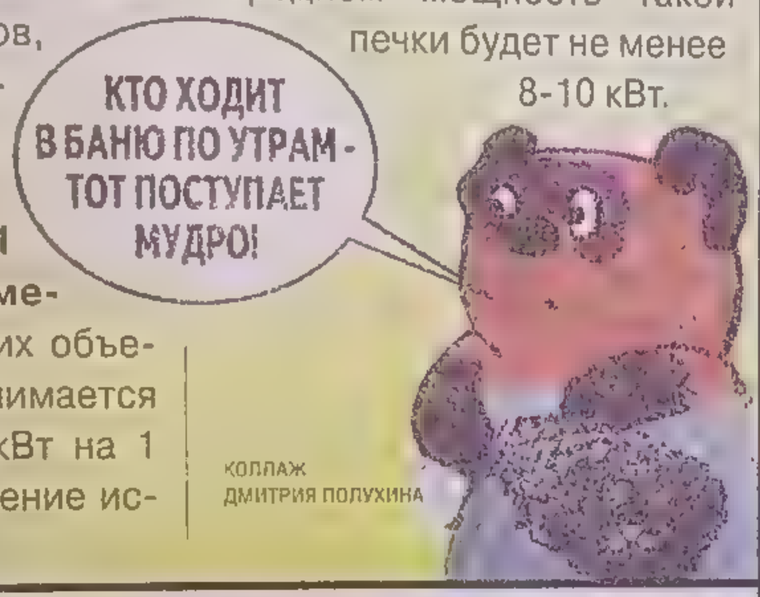
В баню

КАК РАССЧИТАТЬ МОЩНОСТЬ ЭЛЕКТРОПЕЧИ?

— На своей «фазенде» я хочу построить баньку с электропечью, но боюсь за надежность проводки. Подскажите, как рассчитать мощность нагревателя? Федор Вылегжанин, Хабаровский край.

Выбор мощности электронагревателя для бани зависит от объема парной. Если он до 10 кубометров, можно принять соотношение **1 кВт мощности электронагревателя на 1 куб. м объема помещения.** При больших объемах помещения принимается соотношение 0,75 кВт на 1 куб. м. Это соотношение используется и для бань с хорошей теплоизоляцией.

Необходимо также учесть, что если в парной имеются поверхности стен из бетона, кирпича или камня, то к расчетному объему необходимо добавить еще около 1,4 куб. м на каждый квадратный метр стены из указанных материалов. Получается, что в среднем мощность такой печки будет не менее 8-10 кВт.



КОЛЛАЖ ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В КАМЕНКУ?

— Мы с братом задумали соорудить баню с печью-каменкой. Посоветуйте, какие камни туда нужны, чтобы пар хороший был? Андрей, Волгоградская обл.

Для банной печи годятся лишь те камни, которые хорошо аккумулируют, а затем отдают тепло, выдерживают высокие температуры и не растрескиваются от воды. Они должны быть плотными, однородными, равномерно нагреваться по всей массе.

Наиболее подходят обломки вулканических пород: базальта, гранита, андезита и т. п. Прочность и отсутствие трещин в них проверяют, ударяя друг о друга. Или так: нагревают докрасна и бросают в воду. Камни подбирают разного размера. Большие, диаметром 100-130 мм, укладывают вниз, непосредственно на решетку. Выше — 70-90 мм, а наверх кладут камни диаметром 50-60 мм. Для сауны выбирают гладкие круглые булыжники, которые облегчают циркуляцию воздуха между ними.

Темные камни, собранные у воды, служат дольше, так как они прошли естественный процесс упрочнения, закалки солнцем и водой за миллионы лет. Округлая форма выгоднее, поскольку обеспечивает равномерный нагрев.

Неплохим заменителем камней могут стать битые керамические или фарфоровые изделия (изоляторы от высоковольтных линий электропередач). Они термостойки и выдерживают резкие изменения температуры.

И КАЙФ, И КРАСОТА

Здравствуй, дорогой «Народный совет». Хочу рассказать, как я хожу в баню. Она для меня не только огромное удовольствие, но и средство всегда оставаться молодой и красивой.

ФОТО ОЛЬГИ ИВАНОВОЙ

В баню я беру с собой целую продуктовую корзину. Но не для еды, конечно, а для очищения и питания кожи. Итак, в стандартный набор входят: обыкновенная поваренная соль, кислое молоко, мед и отруби или геркулесовые хлопья. Остальное — по сезону. Летом — любые ягоды: клубника, малина, смородина, вишня. Зимой и весной — любые цитрусовые. Из масел отдаю предпочтение оливковому и касторовому.

Придя в баню, первым делом готовлю скраб: смешиваю соль, кислое молоко, отруби и даю всему этому настояться, а сама отправляюсь в парную. Перед первым заходом никогда не моюсь мылом, а просто ополаскиваюсь под душем, потому что мыло хоть и смывает грязь, но закупоривает поры.

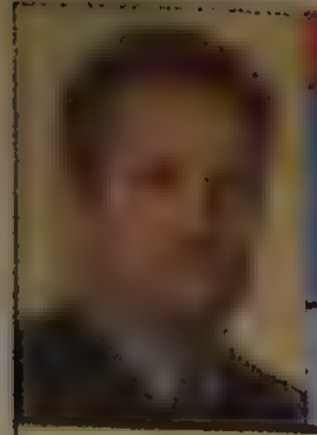
Хочу дать совет начинающим. Заходя первый раз в парную, не поднимайтесь сразу на верхнюю полку — никакому организму стрессы не нужны, к жару нужно привыкнуть. Посидите на первой полке, а потом — «все выше, выше и выше...» Когда тело покроется капельками пота (у кого раньше, у кого позже) — время наносить медовую маску. Выйдите из парной, встаньте под душ на 1-2 минуты, не переохлаждая тело, и щедро обмажьтесь медом. Можно отдохнуть в предбаннике, но я предпочитаю парную, причем самую верхнюю полку. Лучше всего лежать, а не сидеть. Тогда жар равномерно обволакивает тело. Мед великолепно питает кожу, действует как натуральный химический пилинг, «сдирая» с кожи старый ороговевший слой. И вот вы уже дышите не только легкими, но и каждой клеточкой. Когда появилось ощущение легкости и невесомости (такой легкий балдеж) — можете из парной выходить. Теперь самое время снова постоять под прохладным душем. Кто-то предпочитает ледяную воду. Но лично я не любительница резких перепадов. Теперь дайте коже небольшой отдых и растянитесь на лежачке в предбаннике. Можете попить хорошего банного чая.

К этому времени подоспеет ваш скраб. Не ленясь, обмажьтесь им, массируя тело круговыми движениями. Скраб этот уникален по своему составу: кислое молоко расщепляет слой мертвых ороговевших клеток, которые покрывают кожу словно панцирь, отруби (или геркулес) действуют наподобие мочалки, только очень бережно, а соль тянет на себя всю грязь и шлаки, накопившиеся не только в верхнем, но и глубинных слоях кожи.

Когда кожа очищена, самое время для питательных масок. Их много, но я расскажу о летних — ягодных. Просто мну ягоды руками и обмазываюсь этой мякотью с ног до головы. С такой маской тоже неплохо бы понежиться в парной. После бани, не вытираясь полотенцем, мажу тело маслами. Кожа от них — красота: нежная и мягкая, как у младенца.

Одним словом, блаженство!

Наталья Лесняк, г. Самара



ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает кандидат юридических наук Виктор Корякин

КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ЖЭУ

— Объясните, кому можно пожаловаться на плохую работу своего ЖЭУ. Николай Степанович, Ростов-на-Дону.

Если работники вашей жилищной конторы игнорируют вас, смело жалуйтесь в вышестоящие инстанции — управление ЖКХ, в ведении которого находится обслуживающая вас жилконтора, а затем — в районную, городскую или областную администрации. Коротко и лаконично изложите свои претензии в заявлении. Оно пишется в 2 экземплярах (на том, который останется у вас, непременно должна стоять пометка секретаря о времени его приема). Можно обратиться в Управление по защите прав потребителей. Ведь все мы являемся потребителями коммунальных услуг и имеем законное право требовать, чтобы эти услуги были качественными. Как показывает практика, когда за дело берутся специалисты и юристы по правам потребителей, то большинство проблем быстро решается. Хотя защитники идут тем же путем: ЖЭК, управление ЖКХ, рай- и горадминистрации. Но их обращения в отличие от наших вызывают у чиновников более активную реакцию. Ниже мы приводим телефоны отделов благоустройства и коммунального хозяйства при администрациях городов и областей, в которых нас читают больше всего.

- **Владимир**
Управление жилищно-коммунального хозяйства: (092-22) 34-62-82.
- **Иркутская обл.**
Комитет по архитектуре, строительству и ЖКХ: (395-2) 24-35-79
- **Кировская обл.**
Департамент строительства и ЖКХ: (833-2) 62-16-63
- **Ленинградская обл.**
Комитет по жилищным вопросам: (812) 274-35-63, 315-86-65
- **Липецкая обл.**
Заместитель главы администрации области по вопросам строительства, газификации, ЖКХ: (074-2) 24-00-35
- **Москва**
Комплекс городского хозяйства: (095) 692-17-03; 692-16-94
- **Новосибирск**
Комитет по жилищным вопросам: (383-2) 22-21-19
- **Псковская обл.**
Управление по вопросам землепользования, жилищно-коммунального хозяйства, управления муниципальным имуществом: (811-22) 3-08-22
- **Ростов-на-Дону**
Управление жилищно-коммунального хозяйства: (863-2) 240-62-39; 240-29-53
- **Рязанская обл.**
Управление строительства, архитектуры и коммунального хозяйства: (091-2) 28-98-54
- **Хабаровский край**
Муниципальный Центр учета обращений граждан по вопросам жилищно-коммунального хозяйства: (421-2) 380-380

ПОЧЕМУ ЛЕТОМ ПЛАТИМ ЗА ОТОПЛЕНИЕ?

— За что мы платим с 15 апреля до 15 октября, если отопление отключено? Когда начинает теплеть, коммунальщики топят только ночью. Тамара, Белгородская обл.

Круглогодичное взимание платы за отопление и горячее водоснабжение не является нарушением ваших прав. В пункте 2.4 Правил предоставления коммунальных услуг, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 26 сентября 1994 г. №1099, сказано, что плата за услуги вносится равномерно в течение года, если иное не оговорено договором. Термин «равномерно» означает, что плата вносится и за периоды технологических перерывов, т. к. в это время производится ремонт и техническое обслуживание инженерного оборудования и коммуникаций, оплата работы обслуживающего персонала и т. д.

Что же касается холода в квартирах, это другой вопрос. Когда отключение отопления или снижение температуры воды в батареях ведет к понижению температуры в квартирах сверх допустимых норм, вам следует позвонить в ЖЭУ. А если не последовало никаких действий, напишите заявление. Работники ЖЭУ обязаны прийти к вам и произвести замер температуры воздуха в помещении. А при необходимости увеличить мощность работы котельной.

ПЛАТИЛИ ЗА КВАРТИРУ БОЛЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО... КАК ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ?

— Тридцать лет платили за квартиру из расчета 39 квадратных метров. Когда при ее приватизации получили справку БТИ, то оказалось, что квартира на 10 кв. метров меньше. Пересчитывать квартплату жилконтора отказывается. Куда нам обратиться для решения нашего вопроса? Киселева, г. Санкт-Петербург.

Вы вправе потребовать от жилищно-эксплуатационной организации возврата излишне уплаченных денег, поскольку размер платы за содержание и ремонт жилья, а также за пользование жилым помещением (платы за наем) определяется как произведение цены, устанавливаемой органом местного самоуправления, на общую площадь жилого помещения. Так сказано в п. 2 ст. 156 Жилищного кодекса РФ, а также п. 12 Правил оплаты гражданами жилья и коммунальных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ от 30 июля 2004 г. №392.

Но делать это следует последовательно. Сначала напишите заявление в ваше ЖЭУ (обязательно в двух экземплярах.). Одно, с пометкой секретаря о дне приема заявления, остается у вас. К заявлению приложите план квартиры, заверенный БТИ, и, по возможности, копии платежных квитанций. Но даже если они не сохранились за все годы переплаты, не страшно, потому что в ЖЭУ должны быть свои собственные ведомости оплаты коммунальных услуг жильцами домов. Свой отказ произвести перерасчет и вернуть вам деньги жилконтора тоже должна дать в письменном виде.

Вот с этими двумя документами — собственным заявлением и ответом коммунальщиков — потом можно будет смело обратиться со своими требованиями в органы местного самоуправления (управление ЖКХ) или в суд.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛЬГОТЫ

Вам отвечают специалисты Пенсионного фонда РФ

Уважаемые читатели! Напоминаем, что ответы на многие вопросы, связанные с пенсионной реформой, вы можете найти в интернете на сайте Пенсионного фонда Российской Федерации по адресу: www.pfrf.ru.

КАКОЙ НОМЕР У ПРИКАЗА ПО ЛЕКАРСТВАМ?

— Вас беспокоит Алексеева Галина Тимофеевна из Плавска. Сообщите, пожалуйста, номер и дату принятия приказа Минздрава по дополнительному списку льготных лекарств.

Приказ Минздравсоцразвития **№245** был принят **31 марта 2005 года**. Предусмотренные им изменения и дополнения в основной перечень льготных лекарственных препаратов вступили в силу с 1 июня нынешнего года **(см. прошлый номер «НС»)**.

КТО ВЫДАСТ ПЕНСИОННУЮ СТРАХОВКУ БЫВШЕМУ МИЛИЦИОНЕРУ?

— Прослужив почти полтора года, я недавно уволился из милиции. А теперь поступил на работу в одну гражданскую организацию. Должны ли мне выдать страховое пенсионное свидетельство? И если да, то кто именно? Владислав Андреевич, Архангельская обл.

Конечно, должны. **Это прямая обязанность вашего нового работодателя.** Как известно, пенсионное обеспечение сотрудников МВД производится согласно закону №4468-1. Органами внутренних дел не ведутся отчисления страховых взносов в Пенсионный фонд и не оформляются страховые свидетельства на своих сотрудников. Но если теперь вы поступили на работу по трудовому договору или заключили договор гражданско-правового характера, на вознаграждения по которым, в соответствии с законодательством РФ, начисляются страховые взносы, вам необходимо страховое свидетельство.
Согласно закону, этот документ обязательного пенсионного страхования выдается застрахованному лицу **через страхователя, то есть работодателя**. Если по каким-либо причинам администрация этого не делает, вам следует обратиться напрямую в местное отделение Пенсионного фонда РФ.

СОХРАНИЛОСЬ ЛИ ЗВАНИЕ «ПОЧЕТНЫЙ ДОНОР»?

— Слышал, будто бы с этого года присвоение звания «Почетный донор России» у нас отменили. Неужели это правда? Зигатуллин Рамиль, Уфа.

Нет, награждение нагрудным знаком «Почетный донор России» сохранилось. Более того, Федеральным законом №122 впервые награждение знаком «Почетный донор» утверждено законодательно. Это звание присваивается гражданам, которые сдали бесплатно кровь более **40 раз** или плазму более **60 раз** (ст. 11 Закона РФ «О донорстве крови и ее компонентов»). Награждением нагрудным знаком «Почетный донор России» теперь ведает Минздравсоцразвития РФ. Почетным донорам выплачивают ежегодную денежную компенсацию в размере **6000** рублей, ежемесячно перечисляя по 500 рублей на счет в Сбербанке.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОТРЕБУЮТ В САНАТОРИЙ?

— Подскажите, пожалуйста, какие медицинские документы необходимо иметь при направлении ребенка-инвалида на санаторно-курортное лечение? Белла Ахмеджанова, Астраханская обл.

При направлении ребенка в санаторий необходимо иметь:
- путевку;
- санаторно-курортную карту;
- анализ на энтеробиоз (на глисты);
- страховой полис обязательного медицинского страхования;
- выписку из истории болезни ребенка с данными клинико-лабораторного обследования давностью не более 1 месяца;
- заключение врача-дерматолога об отсутствии заразных болезней кожи;
- справку врача-педиатра или врача-эпидемиолога об отсутствии контакта ребенка с инфекционными больными.

СКОЛЬКО ПРИЧИТАЕТСЯ ИНВАЛИДУ И УЗНИКУ?

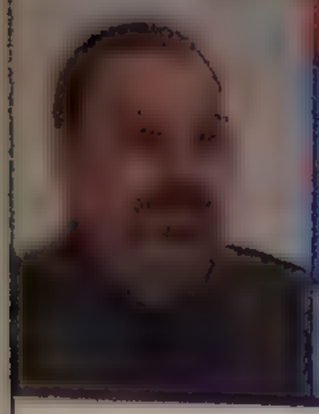
— В войну я был малолетним узником, а сейчас инвалид 2-й группы. Какие деньги мне положены? Воробьев, Псковская обл.

Вам будут установлены ежемесячные выплаты в размере **1550 рублей**. По общему правилу, согласно Федеральному закону №122, гражданину, имеющему одновременно право на получение единовременных денежных выплат (ЕДВ) на нескольких основаниях, они устанавливаются на одном из них, предусматривающем более высокий размер. Вы имеете право на ЕДВ как бывший несовершеннолетний узник концлагерей, ставший инвалидом, в размере 1550 рублей либо как инвалид второй группы в размере 550 рублей.

МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ?

— Мой сын-инвалид сейчас заканчивает 6-й класс. Однако положенную ему бесплатную путевку в санаторий обещают выделить не летом, а лишь в октябре, то есть уже во время учебного года. Меня очень беспокоит, что он пропустит занятия в школе. Подскажите, имеются ли у нас санатории, где дети могут обучаться во время лечения? Людмила Юрьевна Петрова, Челябинская обл.

Да, такие лечебные учреждения есть. Как правило, в детских санаториях системы Минздравсоцразвития России обучение ребят предусмотрено. Но обратите внимание: в путевке должно быть отдельно указано, что в санатории ведется обучение детей по программе средней школы.



АВТОЭКСПЕРТИЗА

Вам отвечает
юрист Юрий Карягин

ДЕЙСТВИЕ ПОЛИСА ПРЕРВАТЬ НЕЛЬЗЯ

— У меня сгорела машина, я не могу ее эксплуатировать. У меня автогражданка. Могу ли я продлить страховку не с момента, когда она заканчивается, а после того как сделаю машину? Оксана Станиславовна, Орел.

В действующем законе об ОСАГО не предусмотрена возможность перерыва действия полиса страхования с последующим продлением его действия. Вы можете продлить действие полиса только по окончании срока его действия на общих основаниях, предусмотренных положениями закона об ОСАГО.

ВЫПЛАТЯТ ЛИ СТРАХОВКУ ПРИ ПРОДАЖЕ АВТО?

— Было ДТП. Зятю выплатили только часть страховки. Можно ли продать эту машину в такой ситуации? Не потеряем ли мы оставшуюся часть страховки, если продадим автомобиль? Титова Вера, Чехов.

При смене собственника страховая компания обязана выплатить остаток страховой премии (это ваша оплата страховки). Для получения остатка страховой премии надо снять автомобиль с учета и написать заявление в страховую компанию о расторжении договора. Остаток страховой премии рассчитывается по правилам конкретной компании и зависит от многих факторов, таких как убыточность по полису, срок фактической страховки и т. д. Это что касается авто-КАСКО.

По ОСАГО процедура такая же, но остаток страховой премии зависит только от использованного срока минус фиксированный процент, затраченный страховщиком на обслуживание полиса. Правила по ОСАГО едины для всех страховых компаний.

АВТОМОБИЛЬ РАЗОБРАЛИ НА СПЕЦСТОЯНКЕ

— Уезжал в длительную командировку, а машину оставил в Тверской области, около своего дома. Приехав, я не обнаружил своего авто. Обратился в милицию, а они сказали, что в связи с каким-то постановлением все машины от жилых домов убирали, и мою машину забрали на спецстоянку, где мой автомобиль практически разобрали по частям. Куда и на кого жаловаться? Кто мне возместит ущерб? Виктор Иванович, Тверская область.

Это грубое нарушение вашего права на собственность. Вам необходимо подать в районную прокуратуру жалобу на неправомерные действия должностных лиц и гражданский иск в суд о возмещении вреда вашему имуществу. Перед подачей иска необходимо провести оценку ущерба силами независимой экспертизы для определения цены иска.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КТО ДОЛЖЕН ОПЛАЧИВАТЬ УТРАТУ ТОВАРНОЙ СТОИМОСТИ?

— Кто должен оплачивать утрату товарной стоимости автомобиля при ДТП, если машина застрахована? Тимофеева Нина Ивановна, Ленинградская обл.

Любому повреждению автомобиля сопутствует так называемая утрата товарной стоимости (УТС), то есть снижение продажной цены автомобиля вследствие нарушения заводской сборки. Этот вид убытков относится к разновидности упущенной выгоды. Так как стандартными условиями страхования предусматривается компенсация только материального ущерба, то все остальные виды ущерба, исходя из содержания ст. 15 и 1064 ГК РФ, должен возмещать непосредственный причинитель вреда. Утеря товарной стоимости рассчитывается по специальной методике (обычно по методу Хальбгевакса) независимым экспертом и предъявляется к взысканию с причинителя вреда. Замечу, что расчет УТС справедлив для автомобилей не старше трех лет эксплуатации.

МАШИНУ ДАВНО ПРОДАЛИ, А КВИТАНЦИИ ВСЕ ЕЩЕ ШЛЮТ

— Мы давно продали машину по генеральной доверенности, а квитанция по уплате налога на эту машину пришла к нам. Почему? Елена Геннадьевна, Москва.

По новому законодательству плательщиком транспортного налога является не тот, кто пользуется автомобилем фактически, а тот, на кого он зарегистрирован. То есть лица, пользующиеся автомобилем по доверенности, налог не платят. Исключение составляют те, на кого доверенность выписана до 29 июня 2002 года. В этом случае собственник транспортного средства обязан направить в свой налоговый орган копию доверенности или выписку из нотариального реестра. Транспортный налог начисляется независимо от технического состояния и условий эксплуатации автомобиля. То есть неважно, ездите вы на машине или она стоит в гараже, транспортный налог взимается одинаково.

ПОТЕРПЕВШАЯ СТОРОНА ПОДАЕТ В СУД

— Муж попал в ДТП. Обе машины застрахованы. Ремонт оценили в 36 тысяч. Страховая компания оплатила только 10 тысяч рублей. Теперь потерпевшая сторона подает на нас в суд. Что делать? Антонина Николаевна, Раменское.

Не переживайте, вы не можете быть надлежащим ответчиком в этом иске в силу ст. 1072 ГК РФ, в которой сказано, что гражданин, застраховавший свою ответственность в пользу потерпевшего (ст. 931, п. 1. ст. 935 ГК РФ), в случае, когда возмещения недостаточно для полной компенсации вреда, возмещает разницу между страховым возмещением и фактическим размером ущерба. Так как по договору ОСАГО максимальная страховая выплата по материальному ущербу составляет 120 тыс. руб., ваша ответственность перед потерпевшим наступает в случае превышения стоимости ущерба над этой суммой. Если потерпевший считает, что страховщик не полностью оплатил страховку, то по п. 4 ст. 931 ГК РФ он имеет право требовать недостающую сумму со страховой компании через суд.

ПО ОСАГО ПОЛОЖЕН ЛЬГОТНЫЙ МЕСЯЦ

— Действует ли страховой полис еще какое-то время после того как заканчивается срок его действия? Если есть такой срок, во всех ли страховых компаниях он одинаковый? Александр Васильевич, Краснодарский край.

После окончания срока действия полис ОСАГО действителен еще льготный месяц. При этом, страхователь не оплативший в течение этого времени страховую премию, считается незастрахованным, а значит подлежит административному наказанию. Льготный месяц един для всех страховых компаний по ОСАГО. Это сделано в защиту прав потерпевших при ДТП. Если виновник не оплатил страховую премию, то потерпевшему будет произведена страховая выплата, а с виновника эта сумма будет взыскана в порядке регресса (абз. 7 ст. 14 закона об ОСАГО).

МОЖНО ЛИ НАКАЗАТЬ СТРАХОВЩИКА?

— Какие штрафные санкции можно применить к страховой компании, если она в указанный срок не выплачивает компенсацию по ДТП? Валерий Владимирович, Воронеж.

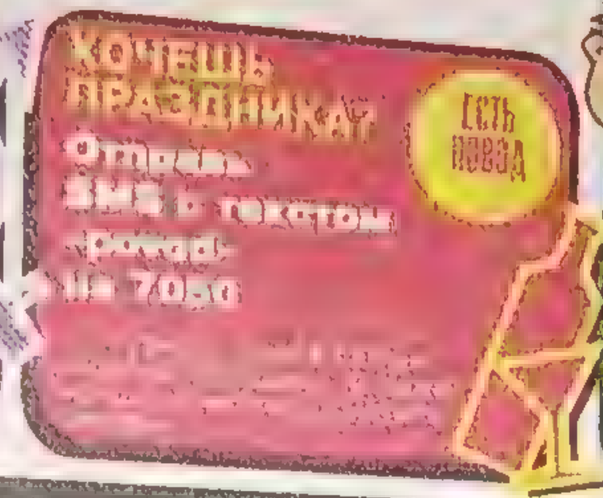
В настоящее время в Госдуме рассматриваются поправки к закону об ОСАГО, содержащие штрафные санкции для страховых компаний, задерживающих выплаты потерпевшим. Но эти санкции предполагают наказание недобросовестных компаний штрафами до 40 тысяч рублей в пользу государства. Единственный реальный вариант наказания страховой компании за просрочку исполнения денежных обязательств, согласно ст. 395 ГК РФ, — это взыскание процентов за неправомерное пользование чужими денежными средствами. Практически это рассчитывается так: невыплаченная сумма умножается на количество дней просрочки, умножается на ставку рефинансирования ЦБ РФ (в настоящее время — 14%, т. е. 0,14) и делится на количество дней в году.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Пошли **SMS** с кодом мелодии или картинки на номер **7090**
Пошли **SMS** с кодом Java-игры на номер **7250**.

ПОСЫЛАШКА

РЕСПЕКТ ФОРЕВА


КОЧЕШЬ ПРАЗДНИКА?
Отправь SMS с текстом «povod» на 7050
ЕСТЬ ПОВОД

ПЕТРОВИЧА
Отправь SMS с текстом «P» на 7250

ЛЮТЫЕ МЕЛОДИИ

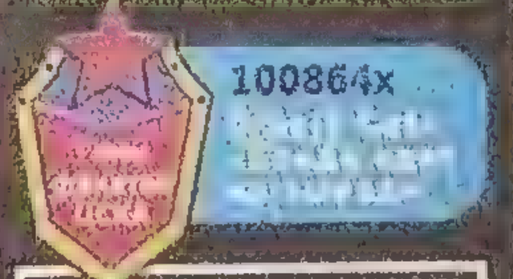
+ ПОЛИФОНИЯ!!!

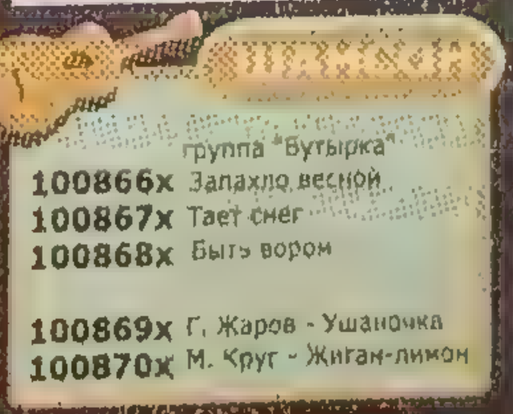
100811x	Томата&Банда	«Плачут небеса»
100812x	Тутси	«Самый самый»
100813x	[illegible]	«Сказу»
100814x	Глюк Оза	«Сен идет»
100815x	[illegible]	«Lift me Up»
100816x	[illegible]	к/ф «Бумер»
100817x	[illegible]	«Солдат»
100818x	[illegible]	«Like Toy Soldiers»
100819x	[illegible]	«Поздравляю»

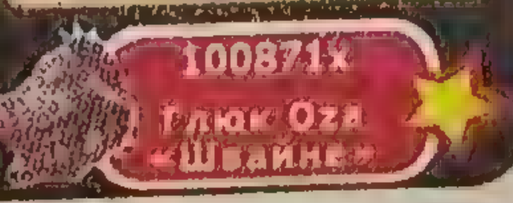
100820x	МС Вспышкин & Никифоровна	Меня прет
100821x	Girls Aloud	I'll Stand by You
100822x	Arash Labaf	Boro Boro
100823x	С.Шнуров	к/ф «Бумер» мобильник
100824x	Серега	Черный Бумер
100825x	Destiny's Child	Lose My Breath
100826x	М.Круг	Владимирский централ
100827x		Гимн СССР
100828x	ЛЮБЭ и С.Безруков	Березы
100829x	Ангина	Болела
100830x	Britney Spears	My Prerogative
100831x	Avril Lavigne	Nobody's Home
100832x	Eminem	Just Lose It
100833x	Evanescence	My Immortal
100834x	Rammstein	Du Hast
100835x	Наталья Подольская	Everybody Dance
100836x	Земфира	Прогулка
100837x	Rasmus	Guilty
100838x	Boomfunk MC's	Freestyler
100839x	Звери	Напитки покрепче
100840x	Жанна Фриске	Ла-ла-ла
100841x	Уматурман	Уматурман
100842x	Prodigy	Girls
100843x	Tarkan	Gulumse Kaderine
100844x	Benny Benassi	Satisfaction
100845x	к/ф Kill Bill	главная тема Twisted Nerve
100846x	The Simpsons	Главная тема
100847x	Blue	Curtain Falls
100848x	ВИА Гра	Мир,о котором я не знала до тебя
100849x	Уматурман	Ночной Дозор
100850x	БРИГАДА + БУМЕР	Брибумер
100851x		Азербайджанская бригада
100852x	Jennifer Lopez	Get Right
100853x	Aventura	Quando Volveras
100854x	Rammstein	America
100855x	Rammstein	Sonne
100856x	Pink	Last to Know
100857x	Jay-z&Linkin park	Numb/Encore
100858x	Дискотека Авария	Суровый Рэп
100859x	Звери	Районы-кварталы

БОЙ С ТЕНЬЮ

СЕРЕГА
100860x - Кинг Ринг
100861x - Здесь и сейчас
100862x - Лебединая

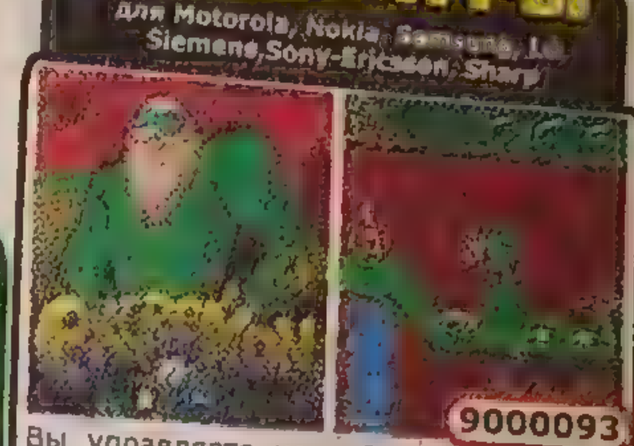



ШАНСОН
группа "Бутырка"
100866x Запахло весной
100867x Тает снег
100868x Быть вором
100869x Г. Жаров - Ушаночка
100870x М. Круг - Жиган-лимон



JAVA-ИГРЫ

для Motorola, Nokia, Samsung, LG, Siemens, Sony-Ericsson, Sharp



Вы управляете невообразимо грязным, вонючим и вечно отрыгивающим Супер Героем. Вперед, в долгое и трудное путешествие по Канализации, кишащей грязными и опасными Фекалоидами. В игре множество приколов: телепортация путем смывания себя в унитаз,пружинные батуты, горки и т.д. Возможность сохраниться в любом месте, счетчик трупов, выбор из 7 героев с

Безумные драки с множеством возможностей: бей, блокируй, уворачивайся, используй магию, отнимай у противников оружие и зарабатывай бонусы! Сражаться придется с самыми неожиданными бойцами - например с пандой. Пройдя игру несколько раз - получи новые возможности и скрытых персонажей!

Конец XXI века. Создана машина быстрого клонирования - REACTOR. Враждебные гуманоиды использовали шанс для вторжения, захватив машину, клонируют штурмовые войска. Их нужно остановить! Эта игра - сплав стратегии и экшн. Умный противник, возможность управлять 20 бойцами сразу, 10 различных карт, настройка скорости, сохранение в любом месте!

Мир погиб, зомби и мутанты населяют его... Вперед, солдат, - это твоя последняя битва! Дави на курок и

Отправьте SMS-сообщение с кодом **мелодии** на номер **7090**
В коде замените X на:
... мультителефонов Nokia/Samsung; 3 - для моно EMS;
... полифонических телефонов.

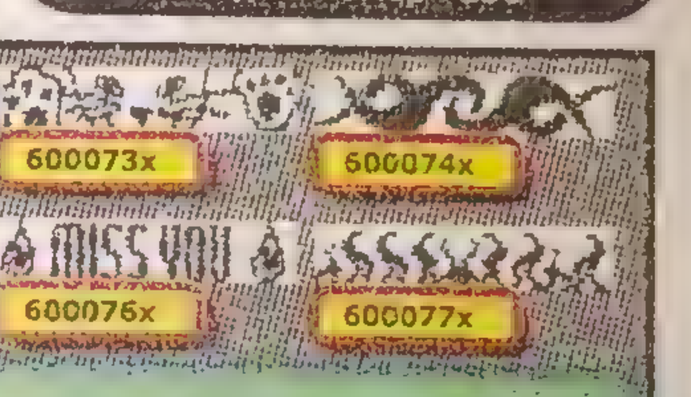
Girls
Satisfaction
Главная тема Twisted Nerve
Главная тема
Curtain Falls
Мир,о котором я не знала до тебя
Ночной Дозор
Брибумер
Азербайджанская бригада
Get Right
Quanda Volveras
America
Sonne
Last to Know
Numb/Encora
Суровый Рэп
Районы-кварталы

100866x группа "Бутырка"
100867x Запахло весной
100868x Тает снег
100869x Быть вором
100870x Г. Жаров - Ушаночка
М. Круг - Жиган-лимон

100871x Глюк'Oza «Шайне»

Конец XXI века. Создана машина быстрого клонирования - REACTOR Враждебные гуманоиды использовали шанс для вторжения, захватив машину, клонируют штурмовые войска. Их нужно остановить! Эта игра - сплав стратегии и экшн. Умный противник, возможность управлять 20 бойцами сразу, 10 различных карт, настройка скорости, сохранение в любом месте!

9000090



9000091

Мир погиб, зомби и мутанты населяют его.. Вперед, солдат, - это твоя последняя битва! Дави на курок и сгустки плазмы не оставят от порождений радиации и мокрого места! Но врагов осталось еще много, сможешь ли ты дожить хотя бы до утра? 9 типов монстров, 18 красочных этапов, качественная мультипликация, смена времени суток, множество ловушек. Возможность сохраниться в любой момент и выбрать одного из 7 игроков.

Для заказа Java-игры отправьте ее код на номер 7250

Отправьте SMS-сообщение с кодом **мелодии** на номер **7090**
В коде замените X на:
1 - для монотелефонов Nokia/Samsung;
2 - для монотелефонов Siemens;
3 - для моно EMS;
5 - для полифонических телефонов.

Отправьте SMS-сообщение с кодом **картинки** на номер **7090**
В коде замените X на:
1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung;
2 - для ч/б телефонов Siemens;
3 - для ч/б EMS;
5 - для цветных телефонов.

СИМПТОМЫ

800084x 800085x 800086x 800087x
800088x 800089x 800090x 800091x

600072x 600073x 600074x
600075x 600076x 600077x

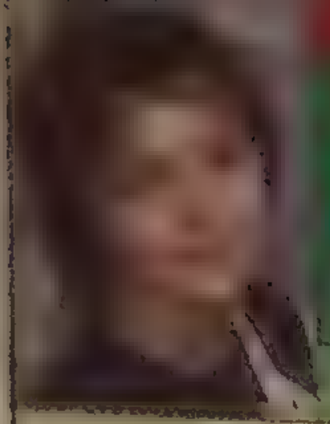
ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ!!

300481x 300482x 300483x 300484x 300485x 300486x 300487x

АНИМАЦИЯ - ТРЭШ - АНИМАЦИЯ

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ!!
300481x
300482x
300483x
300484x
300485x
300486x
300487x
АНИМАЦИЯ - ТРЭШ - АНИМАЦИЯ
Для того, чтобы отправить картинку или мелодию другу, отправьте на 7090 SMS с текстом: 0KKKKKK 7NNNNNNNNNN
Внимание! Для заказа цветных картинок*, полифонических мелодий* и Java-игр* должна быть подключена услуга WAP/GPRS.
Вы получите SMS с WAP-ссылкой,которую надо открыть.Размер картинки 128x128. При заказе анимации убедитесь,
что ваш телефон поддерживает такой режим!
Ч/б лого,открытки и монофонические мелодии для телефонов Nokia мелодии кроме 5110; картинки кроме 3110, 5110, 6110, 6150, 7110, 8110, 8810, 8910i, 9110, 9210); Siemens A50/52/55/60, C45/55/60, CL50, M50/55, MC60, MT50, S45/45i/55, SL 45i/55, Samsung C100, N500/600, 620, R200S/210S, S100/200/300, T100.
Для абонентов МТС (Москва, Северо-Запад, Кубань, Новосибирск, МТС-филиалы), НСС (только ч\б и моно), МегаФон, Би Лайн (кроме Оренбурга), ТЕЛЕ2 (только ч\б и моно)
Стоимость отправки SMS на 7250 - 2,50 у.е. без налогов,на номер 7050 - 0,50 у.е.без налогов, на номер 7090 - 0,90 у.е.без налогов.
В случае неверного запроса услуга будет считаться оплаченной.
WWW.POSILASHKA.RU
Анимация более 100kb. Убедитесь, что ваш телефон позволяет закачивать файлы большого объема!
МЕЛОДИИ: ©BMG Russia, ©Sony Music Entertainment (RUS), ©Первое Музыкальное издательство, ©EMI Music Publishing Ltd, ©SBA Music Publishing Ltd, ©НААП, ©Продюсерский центр Игоря Матвиенко, ©Universal Music Russia, ©ООО "Русский шансон", ©CD Land Records, ©Мегалайнер, © ЗАО "ШнурОК". JAVA-ИГРЫ: Mr. GoodLiving, RMG, Net Lizard

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



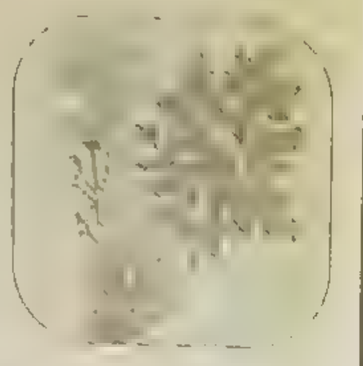
НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ведущая рубрики Наталья Савченко-мл.

НЕ ВСЕ ТРАВУШКИ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ

500 РУБЛЕЙ

Сейчас многие лечатся лекарственными растениями и ягодами. Но важно знать, что они не одинаково полезны для всех. Вот к примеру:



Арамию и ее препараты не рекомендуется принимать при бессоннице, гипертонии, повышенной нервной возбудимости, нарушении сердечной деятельности, а также онкологических заболеваниях.

Черную рябину лучше не употреблять при гастрите и язве двенадцатиперстной кишки, пониженном кровяном давлении, повышенной кислотности и повышенной свертываемости крови. А неумеренное употребление этой ягоды может вызвать приступ мигрени.

Березовые почки содержат смолистые вещества, которые раздражают паренхиму почек.

Малину не стоит часто есть при воспалении почек и подагре.

Ревень из-за высокого содержания щавельной кислоты противопоказан при ревматизме, желчно- и почечнокаменных болезнях, подагре.

Донник лекарственный — вообще ядовитое растение. Лучше использовать его в сборах. При передозировке вызывает сонливость, тошноту и головные боли. Не следует его применять при заболеваниях почек и беременности.

Василек, коровяк, душицу и девясил ни в коем случае нельзя принимать во время беременности.

Ада Антоновна, г. Чехов

ОТ АСКАРИД И ЛЯМБЛИЙ В ПЕЧЕНИ

Этот рецепт открыл мне старый врач. Я купила маленькую бутылочку коньяка высокого качества и пачку таблеток пурген. Накормив ужином больную недугом дочку часов в 7 вечера, я, как обычно, около 21 часа уложила ее спать. А в 2 часа ночи разбудила и дала выпить 2 ст. л. коньяка, разведенного сладким чаем в пропорции 1:1. Все дело в том, что голодные паразиты среди ночи выходят из желчных и других протоков в кишечник в поисках пищи. Тут-то они и лакомятся «десертом» из коньяка с чаем, от которого пьянеют. Благодаря такому состоянию ухудшается хватка паразитов. После этого необходимо, чтобы ребенок спокойно полежал (поспал) еще полчаса. Потом надо дать ребенку пурген и посадить на горшок с теплой водой. В первые две ночи из кишечника дочки ничего не вышло. А вот на третью вышел целый клубок паразитов. Таких процедур надо 5-7. Через 10 дней после этого надо сделать еще одну процедуру и еще одну — через неделю. Рецепт также помогает и взрослым, только дозировку всего надо увеличить в 2 раза.

Людмила Гежетова

КАК ВЕРНУТЬ СОБСТВЕННЫЙ ГОЛОС?

Здравствуй, любимый «Народный совет»! Хочу проделиться с читателями газеты не совсем обычным рецептом. Который очень поможет нашим преподавателям.
Не секрет, что они частенько остаются без голоса. Особенно после каникул, когда идет нагрузка на расслабленные связки.Чтобы вернуть голос, сделайте вот что: полстакана семени аниса залейте стаканом воды и кипятите на слабом огне 10-15 минут. Отвар процедите. (Семена можно выбросить). Добавьте в него 1 ст ложку коньяка и 2 ст ложки меда. Прокипятите все это еще 5 минут. Принимать полученный отвар необходимо по одной десертной ложке через каждые 30-40 минут.

Ф. Н. Белобаева, Чувашия

ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Вам потребуется: 70 г корней девясила, 30 г меда, 50 г овса и 0,5 л сырой воды. (При необходимости увеличьте дозировку в 2 раза).
Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой и доведите до кипения. Затем снимите с огня и настаивайте четыре часа. А измельченные корни девясила залейте овсяным отваром, доведите до кипения, настаивайте два часа. Процедите и добавьте мед (но только в остывший напиток!). Пить надо по 1/2 стакана три раза в день за 30-40 минут до еды.

Л.Н. Захарченко, г. Краснодар

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

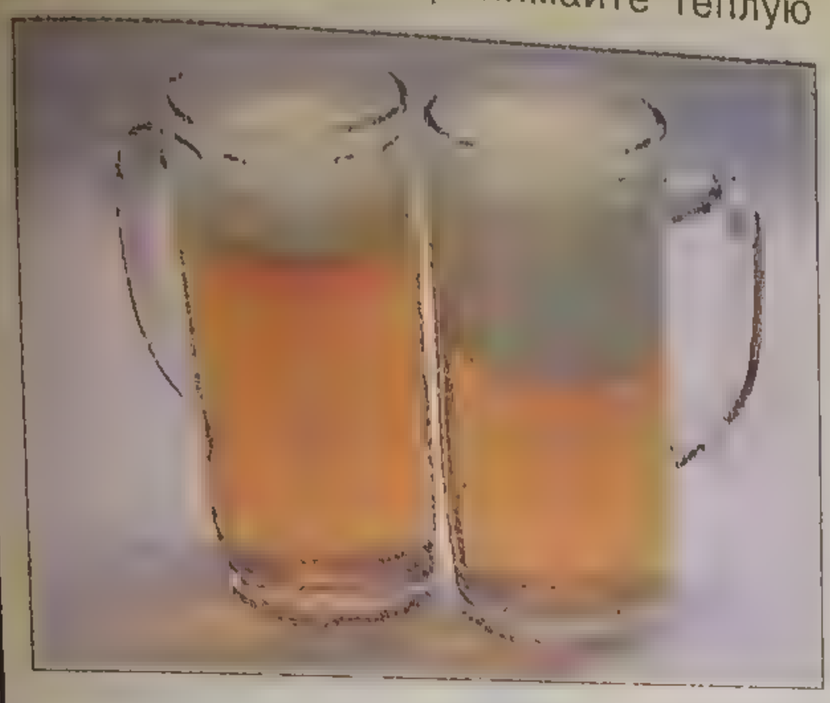
14	15	16	17	18	19	20
☺	☺	–	–	–	–	–

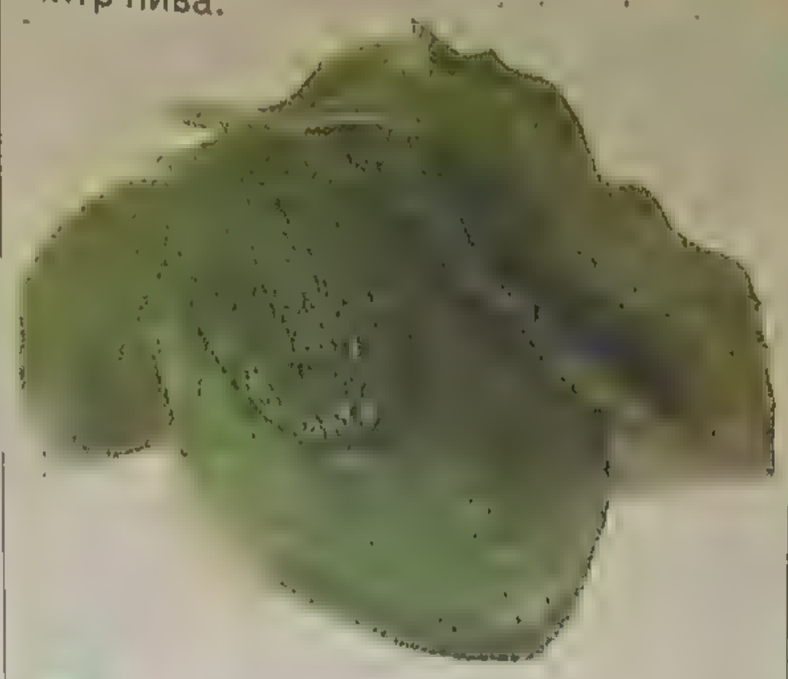
ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ПЯТЬ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ЖАРОЙ

Прочитав в «НС» №19 вопрос «как бороться с жарой», решил ответить. Потому как сам я постоянно страдаю летом от этой напасти. Вот мои 5 средств:

1 Ежедневно или через день в течение 20 минут принимайте теплую ванну, в которую необходимо вылить 1 литр пива.





2 1-2 чайные ложки листьев подорожника залить стаканом кипятка. Настоять 10-15 минут. Пить по полстакана 2-3 раза в день за час до еды.

3 Столовую ложку травы шалфея залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте в течение часа. Пейте по полстакана 3 раза в день целый месяц.

4 Для того чтобы ноги не потели, сделайте стельки из бересты по размеру обуви и носите.

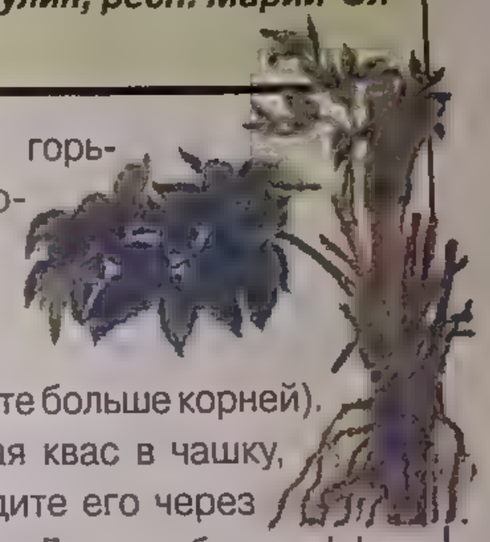
5 Одну чайную ложку дубовой коры заварить стаканом кипятка. Добавить сок одного лимона. Этой смесью нужно протирать потливые места несколько раз в день.

Вячеслав Сайфулин, респ. Марий-Эл

ЛЕЧЕБНЫЙ КВАС ИЗ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ

Хочу поделиться с читателями газеты полезным рецептом дягильного кваса. По вкусу он похож на пиво.

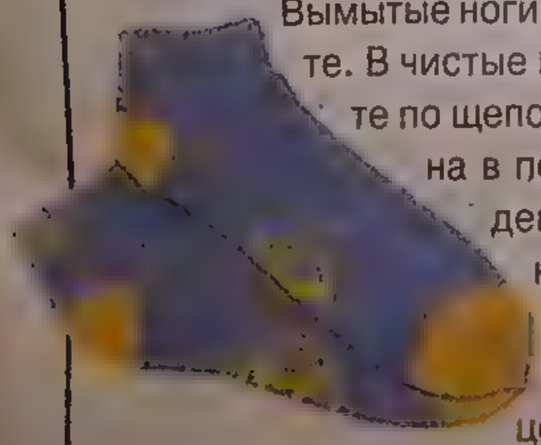
Основа напитка — корни лекарственного растения, дягиля. Весной и осенью можно использовать свежие корни, а в другое время года — сухие. Дело в том, что в корнях дягиля содержатся фурокумарины — вещества с противоопухолевой активностью, а также кумарины — органические соединения гетероциклического ряда. Дягиль хорошо помогает при запорах, расстройствах нервной системы, при ослаблении зрения и слуха. Усиливает процесс желчеотделения. Ингредиенты: ***корни дягиля*** — 20 г, ***сахар*** — 30 г, ***изюм (желательно черный)*** — 50 г, ***вода кипяченая*** комнатной температуры — 2 л. Корни очистите от земли и слегка подвялите, затем промойте холодной водой, вытрите, нарежьте кружочками толщиной 1 мм. Изюм переберите, но не мойте. Все составляющие засыпьте в темную бутылку из-под пива (2,25 л) и залейте водой. Плотно завинтите пробку. На 8-9 дней поставьте ее в темное место для брожения и периодически аккуратно стравливайте газы. (Если хотите, чтобы квас был более горьким, добавляйте больше корней). Наливая квас в чашку, процедите его через ситечко. Для лечебного эффекта рекомендую выпивать 100-150 мл кваса за 15-20 мин. до еды. Вообще же можете пить его вместо воды.



В. Золотаревская, г. Пермь

ОТ ПОТЛИВЫХ НОГ УРОТРОПИН ПОМОГ

В №18 Галина Николаевна из Костромы спрашивала о том, как избавиться от потливости ног, и ей ответил ваш косметолог. А я хочу дать ей свой совет.



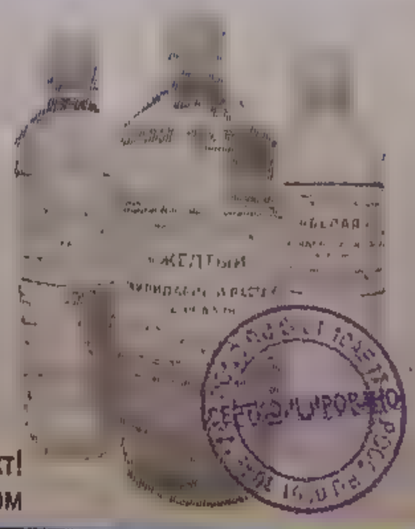
Вымытые ноги насухо вытрите. В чистые носки насыпьте по щепотке уротропина в порошке. И наденьте их на ночь. Не знаю, правда, кому сколько процедур потребуется. Но вот я, например, в 1955 году таким образом вылечила мужа, всего один раз проделав эту процедуру.

Светлана Георгиевна, г. Пятигорск

ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО!

На меня страшно было смотреть. Никогда о здоровье не заботилась, а в итоге запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, недвижимый позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, не прекращающийся псориаз, 58 кг лишнего веса и я с трудом передвигалась на костылях по квартире. С работы пришлось уйти. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть, тогда и суставы пройдут - но как это сделать, ничего не помогает, что только не пробовала. Сколько денег истратила а пользы никакой! От отчаяния никому не хотелось верить! Недавно прочла в «МК» статью про ванны Залманова они используются уже 100 лет значит, помогают! Делают их на оборонном заводе-там обманывать не будут, да и стоят недорого. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Приняла уже 25 ванн. Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли через неделю, от псориаза и следа не осталось, давление в норму пришло, а сахар до 8 снизился. Ну а самое главное я сбросила 22 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные - сама удивляюсь, и буду делать ванны дальше, у меня другого выхода нет. Еще не все потеряно! ***Безлапотнова Н., г. Москва.***

Настоящие СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА
с экстрактом целебных трав от Института Натуротерапии
-ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904 года
-сотни тысяч вылеченных пациентов!
-эффективно с первого применения
-залог надежности
-одобрено МинЗдравом.
для домашнего использования удобно применять на даче, в санатории.
-выраженный омолаживающий эффект!
-не является лекарственным средством



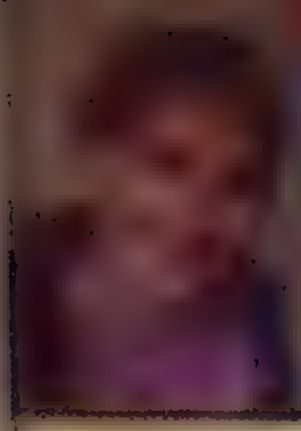
Курс ванн Залманова:
- Устранит боли в суставе и позвоночнике
- Восстановит суставной хрящ
- Нормализует кровоток и питание всех тканей и органов.
- Очистит сосуды от шлаков.
- Восстановит обмен веществ.
- Снизит массу тела на 15-20 кг.
- Повысит иммунитет и бактерицидные свойства крови.
- Повысит упругость кожи, разгладит морщины

www.zalmed.ru

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН И ОДОБРЕН МИНЗДРАВОМ
тел. (095) 739-06-36 с 9 до 21 без выходных

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

№29 / 14–20 июня 2005 г.



НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ДОМА

Ведущая рубрики Наталья Волостникова

Просматривая письма, я обратила внимание, что многие из них начинаются словами «если вы ждете гостей, и времени в обрез...» или «внезапно пришли гости, а у меня...». Одним словом — встречаем гостей... тушеной курицей, рыбой в пивном кляре, пирогами и тортом, который... не надо выпекать. И все это быстро и без проблем.

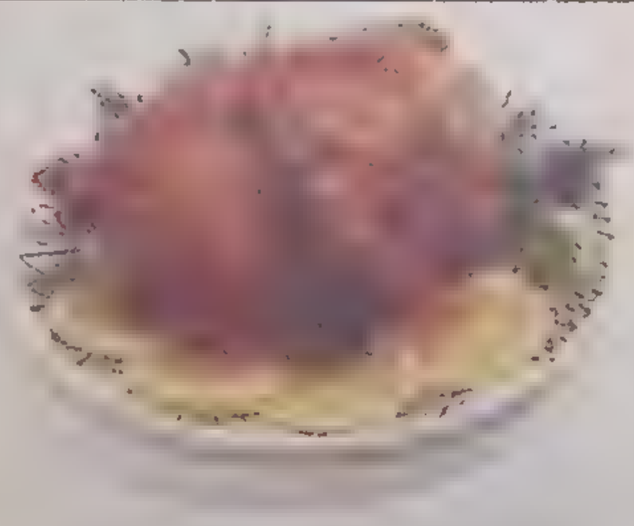
РЫБУ ПИВОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

Хочу поделиться своим рецептом рыбы в пивном кляре. Блюдо нравится моим близким и друзьям.

Филе судака нужно нарезать на кусочки небольшого размера, обвалять в приправе или раскрошенном бульонном кубике, обмакнуть в кляр и жарить на растительном масле. Мой фирменный кляр готовится очень просто. Беру 2 ст. ложки пива, 1 желток, 2 ст. ложки молока и 3 ст. ложки муки. Все это перемешиваю и даю настояться около 10 минут. Если есть время, можно и побольше.

Н. Зайцева, г. Актюбинск

КУРИЦА В БЕЛОМ



Здравствуйте, уважаемая редакция. Мой совет — как приготовить вкусную курочку быстро и без проблем.

Высыпьте на противень полную пачку соли, разровняйте и выложите на нее подготовленные куриные окорочка или целую курицу. Вы можете их просто вымыть и слегка обсушить, а можете по желанию немного натереть специями, главное — не солить. Поставьте противень в жаркую духовку, минут через десять убавьте огонь. Вот и все. Больше никаких усилий не потребуется. Занимайтесь приготовлением других блюд. Готовность определите по румяной корочке (примерно через 30-50 минут). Благодаря соли, жар распределяется в духовке равномерно.

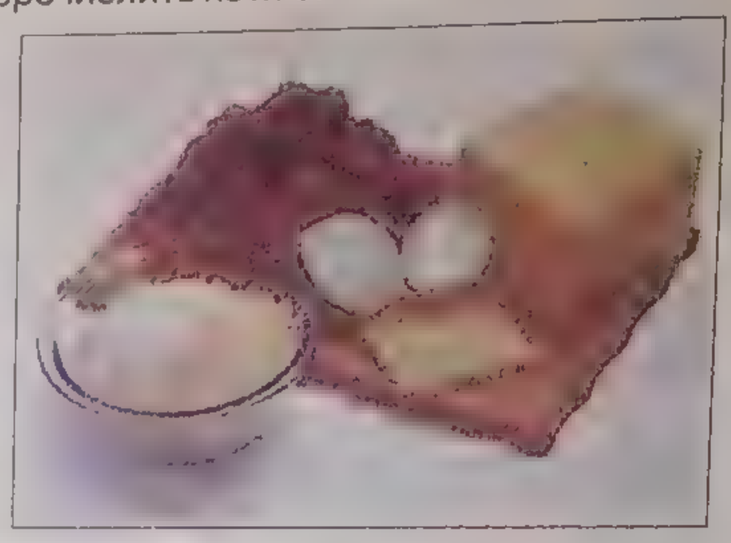
Ираида Бобруенко, г. Воронеж

КАКОЙ ПИРОГ ЖЕЛАЕТЕ?

500 РУБЛЕЙ

Я очень люблю готовить. И даже если гости пришли внезапно, а дома шаром покати, готовлю стол за 30 минут. Еще никто не уходил от меня голодным или недовольным.

Особенно люблю печь пироги. Поэтому в холодильнике всегда есть кусочек теста, приготовленного заранее. Я называю его «нестареющее». Готовится оно так: пакетик сухих дрожжей надо растереть с половиной чайной ложки соли, добавить стакан молока и 200 г маргарина. Все это перемешать, добавить столько муки, чтобы тесто легко отлипало от рук, и скатать шар, который прекрасно хранится в холодильнике. Когда нужно, я достаю его, раскатываю тонким слоем, выкладываю на сковороду или в форму, делаю бортики и кладу начинку. А начинок у меня великое множество. Попробую перечислить хотя бы часть:



- тертый сыр, рубленая колбаса, горчица пополам со сметаной;
- тертый сыр, мясной фарш, сырой репчатый лук, немного майонеза;
- сырой лук кольцами, вареный рис, рубленые грибы, сметана;
- сыр ломтями, брынза, растертая с яйцом, творог со сметаной;
- картошка отварная кружками, селедка кусочками, крутое яйцо (каждый слой с каплей майонеза);
- отварная капуста и сырой лук заливаются взбитым яйцом со сметаной, сверху крошево из крутого яйца;
- картофельное пюре с большим количеством лука, жаренного на свиных шкварках;
- кислая капуста, обжаренная с грибами и смешанная с крутыми яйцами;
- сырая тыква, натертая на терке, смешанная с яблоками и клюквой, + 1 ч. ложка крахмала;
- отварная рыба с рисом, сыром, луком и майонезом;
- печеночный паштет (консервы), пережаренный с грибами и смазанный майонезом;
- послойно: творог, любое варенье, тертые яблоки; все это присыпается размолотой в кофемолке лимонной цедрой (1 ч. ложка);
- натертый лимон с сахаром + 1 ч. ложка крахмала;
- творог с цукатами из апельсиновых корок, ванилью и сахаром;
- любые летние ягоды, присыпанные мукой (или крахмалом) с сахаром или медом.

Ирина Благо, г. Самара

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ТОРТ-ПЕЧЕНЬЕ ВСЕМ ГОСТЯМ НА УДИВЛЕНЬЕ

Хочу поделиться рецептом торта, который не надо выпекать, на его изготовление уйдет минут 20.

Нужно взять полкило печенья, полкило творога, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки изюма и немного молока.

Творог надо растереть с маслом и сахаром, а потом разделить на 2 равные части. В одну часть положить изюм, в другую — какао. В круглую или квадратную форму выкладывают печенье, смоченное в молоке. Смазывают его творогом с изюмом, снова кладут слой размоченного в молоке печенья, смазывают его творогом с какао. И так до тех пор, пока не закончатся все продукты. Верх торта можно покрыть глазурью: 1 ст. ложка сахара смешивается с 1 ст. ложкой молока (или воды) и 1 ст. ложкой сливочного масла. Массу ставят на огонь и, помешивая, доводят до кипения. Потом немного остужают и поливают торт. Всю эту конструкцию следует поставить в холодильник для застывания, насколько позволяет время (в идеале на два часа). А потом — кушайте, гости дорогие!

В. Труш, Тверская обл.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КРЕМ ДЛЯ РУК, НОГ И САПОГ

Хочу поделиться с читателями своей любимой газеты совершенно необычным способом ухода за кожаной обувью.

Однажды случилось так, что в доме закончился обувной крем нужного цвета. А почистить туфли было необходимо. И тогда я взяла обычный крем для рук и почистила им свои туфли. И знаете как благотворно сказалась на них эта косметологическая терапия?! Кожа стала такая мягкая! Но самое удивительное, что спустя примерно полгода прочитала в каком-то справочнике советы профессионального кожевенника: «Обрабатывайте кожаную обувь косметическим кремом для рук или лица. Кожа есть кожа. Это способствует сохранению ее внешнего вида и продлению срока носки».

Наталья Толкина, Алтайский край

НЫНЧЕ В МОДЕ НОЖНАЯ СТИРКА!

Бывает стирка ручная, машинная и... ножная. Что это такое, я вам сейчас расскажу. Сама использую ее вот уже полгода. Замочила я как-то в ванне гору белья, а когда собралась стирать, оказалось, что машинка стиральная сломалась. Растерялась сначала, а потом решила постирать все белье так же, как я стираю шерстяные одеяла: замачиваю в ванне с порошком на 20-30 минут, а потом топчу их босыми ногами минут 10. Одеяла, когда мокрые, просто неподъемные. Поэтому я не выжимаю их, а просто открываю пробку слива у ванны. Так и полоскаю, а потом оставляю в ванне на несколько часов, чтобы вся вода стекла. И только тогда вывешиваю на веревку. Так же я стала топтать ногами и замоченное в ванне белье: хожу туда-сюда, только ноги повыше поднимаю, как на зарядке. Вода должна едва покрывать белье, иначе сильно расплескиваться будет. Так же и полощу. Вот только отжимать после того, как вода стечет, приходится руками. Но это уже полбеды.

С.С. Запольская, г. Владивосток

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Взамен бельевых веревок лучше натянуть рыболовную леску, она верно служит и совсем не бросается в глаза.

Колпачок на тюбике, который никак не отворачивается, поддастся, если зажать его бельевой прищепкой.

А.С. Крох, Алтайский край

Если перед употреблением положить мыло на сутки на батарею, оно даст вдвое больше пены.

Нина Карпеевна Томова, г. Воронеж

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЗОДИАК предлагает SMS-гороскопы!

Получите гороскоп прямо сейчас!
Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2540. Стоимость $0,5 без НДС.

Гороскопы	Ключевое слово
Любовь	**love 18**+Знак зодиака
Формула удачи	**udacha 18**+знак Зодиака
Карьера	**delo 18**+знак Зодиака
Фактор риска	**risk 18**+знак Зодиака
Сонник	**son 18**+знак Зодиака
Прическа для успеха	**hair 18**
Совет дня (Луна рекомендует)	**sovet 18**

Хотите получать гороскоп каждое утро в течение недели? Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2594. Стоимость $1,99 без НДС.

Знаки Зодиака	
Овен	**ov**
Телец	**tel**
Близнецы	**bliz**
Рак	**rak**
Лев	**lev**
Дева	**dev**
Весы	**ves**
Скорпион	**skor**
Стрелец	**str**
Козерог	**koz**
Водолей	**vod**
Рыбы	**ryb**

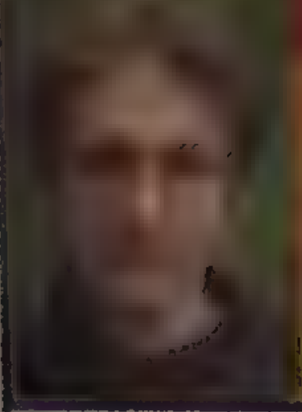
КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ УСЛУГАМИ:
Пример. Вы — Овен и хотите получить разовый любовный гороскоп. Для этого вам необходимо отправить сообщение **love 18+ov** на номер **2540.** В этом случае с вашего счета будет снята сумма **$ 0,5** без НДС.
Внимание! Услуги «*Совет дня*» и «*Прическа для успеха*» не зависят от вашего знака Зодиака. Набираете **hair 18** или **sovet 18**, отправляете на номер **2540** или **2594** и получаете рекомендации на один день или на неделю.

НАШИ ГОРОСКОПЫ ВЫГОДНЕЕ ЗАКАЗЫВАТЬ «ПАКЕТАМИ».
Выберите два любых гороскопа, и подписка на неделю обойдется вам дешевле: $2,99 (без НДС). Оформить этот заказ вы можете, отправив SMS на номер 2596.

Варианты комбинирования гороскопов (ключевые слова):

- **love 18+risk**+знак Зодиака
- **love 18+delo**+знак Зодиака
- **love 18+udacha**+знак Зодиака
- **love 18+son**+знак Зодиака
- **risk 18+delo**+знак Зодиака
- **risk 18+udacha**+знак Зодиака
- **risk 18+son**+знак Зодиака
- **delo 18+udacha**+знак Зодиака
- **delo 18+son**+знак Зодиака
- **udacha 18+son**+знак Зодиака

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ДАЧИ

Ведущий рубрики Алексей Черняк

ЛЕЧУ КУР... ПОЛЫНЬЮ

Мой совет для тех, кто держит на подворье кур. У наших кур редко когда увидишь чистые ноги без наростов. А как выяснилось, бороться с ними совсем просто. Нужно собрать много горькой полыни, а лучше ее венчиков, и разбросать по курятнику. Птицы копошатся в полыни и сидят на ней. В результате нет у кур ни вшей, ни блох, и ножки чистенькие и гладенькие, почти как у цыплят. Также можно заготавливать полынь на зиму. Сушеная она тоже хороша. Мои куры вот уже пять лет где бы ни сидели и ни ходили, никогда не ощипываются, и ножки — загляденье

Абакумова Нина Геннадьевна, Липецкая обл., Измалково

ВДАРИМ ПО ГАДАМ РЫБНЫЙ ЯД

500 РУБЛЕЙ

Вы уже пробовали современные средства борьбы с гусеницами (в том числе сильнодействующие ядохимикаты)? И не помогло? Вот и мне не помогло! Тогда я решила использовать старинный рецепт «рыбного яда». Чан или кадку (подойдет и ведро) наполните водой, положите туда рыбьи потроха вместе с кишками, желчью и кусками несвежей рыбы. Все это нужно настоять несколько дней, пока не появится неприятный запах. Опрыскивайте этим раствором кусты и деревья, на которых были замечены гусеницы, 1-2 раза в день (утром и вечером, когда воздух влажный). «Рыбный яд», который содержится в этом настое, убивает гусениц яблоневой моли, плодожорки, кольчатого шелкопряда, черемуховой моли и многих других. Через несколько дней опрыскивания гусеницы бесследно исчезают. Только самим нужно быть поосторожней во время обработки сада. Опрыскивание лучше проводить, надев на руки перчатки. А детей не подпускать к обработанным деревьям и кустарникам.

Н.В. Калиничева, г. Тюмень

КЕРОСИНОВАЯ ГРЯДКА ДЛЯ МОРКОВКИ

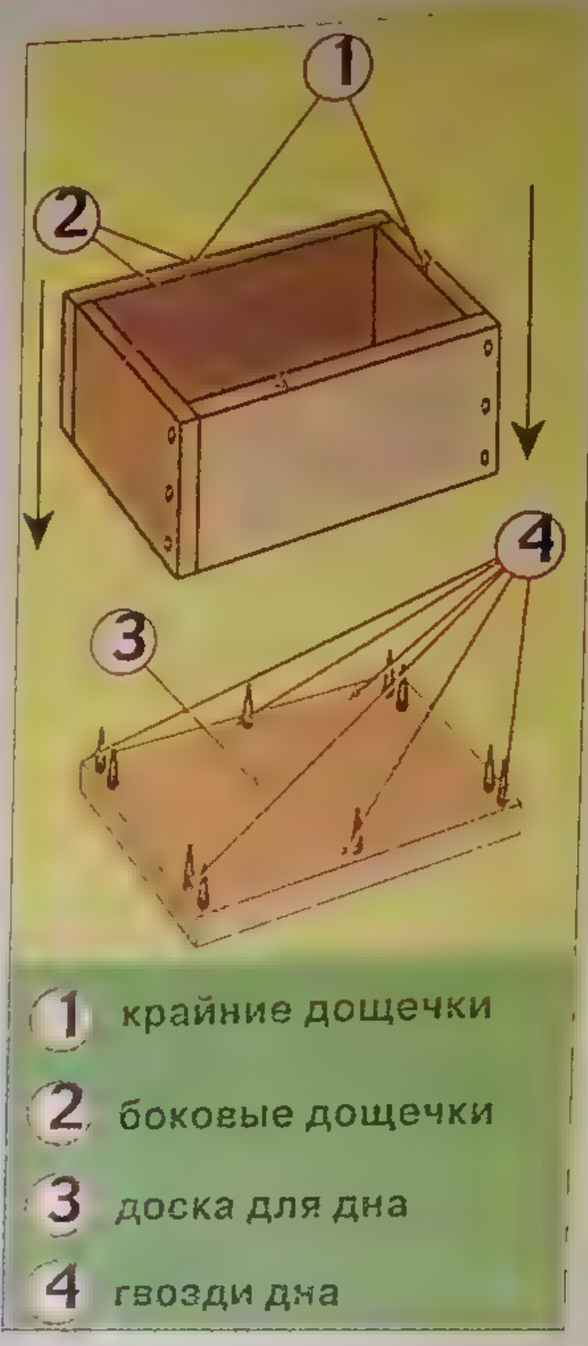
Мой метод борьбы с сорняками на морковной грядке сначала может показаться странным. Но я сама уже лет 7 как им пользуюсь и морковку выращиваю просто играючи. Мой способ основан на том, что морковь не боится керосина, в то время как сорняки от него гибнут. Я беру бутылку с керосином, надеваю на нее распылитель и опрыскиваю все, что растет на грядке. Сорняки чахнут, вянут и ложаться «без чувств» на землю, а морковка как ни в чем не бывало продолжает «колоситься». Если у вас на грядке есть еще что-то, например, лук (он «дружит» с морковкой), то эти растения можно просто обернуть газетой. Когда все сорняки полегли, собрать их не составляет труда. А вот соседи боятся керосина и морковку им не опрыскивают. Зато когда настает время урожая, сами у меня морковку на картошку меняют.

А.А. Лабуть, Тверская обл, пос. Новозавидовский

МОИ ЯЩИКИ САМЫЕ КРЕПКИЕ!

Ящик — вещь незаменимая в любом хозяйстве. Но большинство ящиков, которые мы покупаем или где-то добываем, довольно быстро приходит в негодность. Я же их делаю сам. Зачем тратить деньги, когда своими руками из подручных материалов можно сбить гораздо более крепкие и долговечные ящики?!

Для этого потребуются две одинаковых крайних дощечки (1), две одинаковых — боковых (2) и одна широкая для дна (3). Вся хитрость состоит в том, как сбивать эти дощечки. Сперва одну из боковых прибиваем к торцу крайней, а ее — к торцу следующей боковой и т. д (см. рис.). Таким образом, ящик получается сбитым «в замок». Затем к этому каркасу прибивается дно. При этом гвоздями закрепляется каждый торцевой «замок» (4), что придает ящику дополнительную крепость и долговечность. В итоге ящик становится неразборным и прослужит вам многие-многие годы.



1 крайние дощечки
2 боковые дощечки
3 доска для дна
4 гвозди дна

Юсуп Низамович Гелазов, Ульяновская обл., с. Чирклей

«СОЛНЫШКИ» ИЗ ПОКРЫШКИ

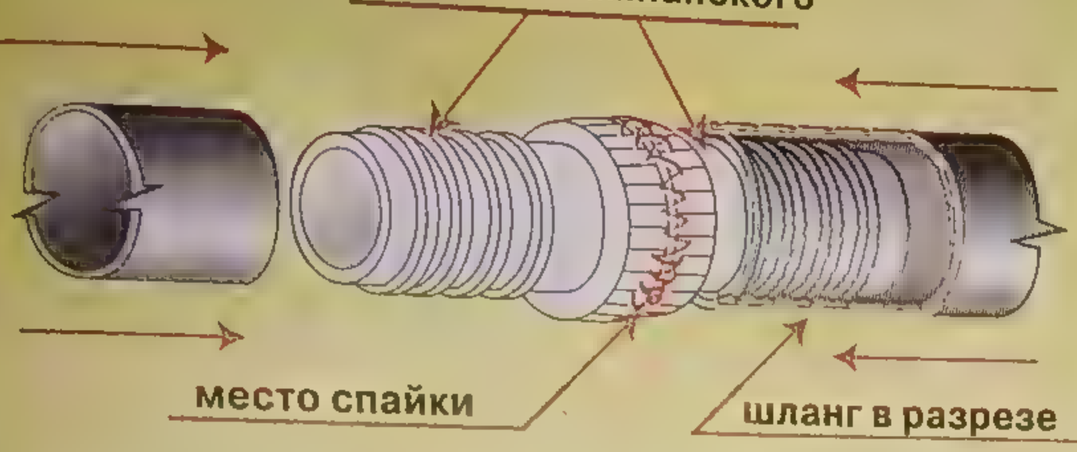
Эти цветы, которые я называю «солнышками», выросли чуть ли не в мой рост (см. фото). А нужно для такого шикарного букета совсем не много: старая автопокрышка и два ведра земли. На своих шести сотках хочется посадить всего и побольше, а места не хватает. Вот я и придумала такой цветник. Положила у крыльца старую шину от автомобиля (они в изобилии валяются у дороги), высыпала в нее пару ведер земли и посеяла цветы. Букет так разросся, что пришлось даже подвязывать. Я думаю, что на такой передвижной мини-клумбе будут прекрасно расти и астры, и космеи, и георгины-малютки («веселые ребята»). Такую клумбу очень удобно поливать — покрышка не дает воде растекаться, да и для сорняков не остается места.

Валентина Николаевна Зеленская, г. Владивосток

Приносим извинения за технические неполадки, из-за которых в прошлом номере «НС» в заметке «Вентилятор + радиатор и готов кондиционер» произошло наслоение текста. Последнюю фразу этого материала следует читать так: «Если на улице +30, то в комнате температура не поднимается выше +20 градусов».

ШЛАНГИ СОЕДИНИЛ... ПРОБКАМИ

Когда нужно на скорую руку срастить садовый шланг диаметром примерно 15 мм, сделайте отверстия в двух пробках от шампанского. Подержите их некоторое время над огнем, и когда они начнут оплавляться, прижмите их друг к другу широкими концами. Главное, чтобы при этом не заварилась дырка. Зачистите место спайки наждачной бумагой и на получившийся патрубок наденьте куски шланга с противоположных



сторон, как показано на рисунке. Если нужно срастить шланг меньшего диаметра, чем пробка, то его перед тем как надевать на самодельный патрубок нужно подержать несколько минут в кипятке, тогда он станет более мягким и легко налезет на пробку. Если же диаметр шланга больше, то пробки можно в несколько оборотов обмотать изолентой для утолщения.

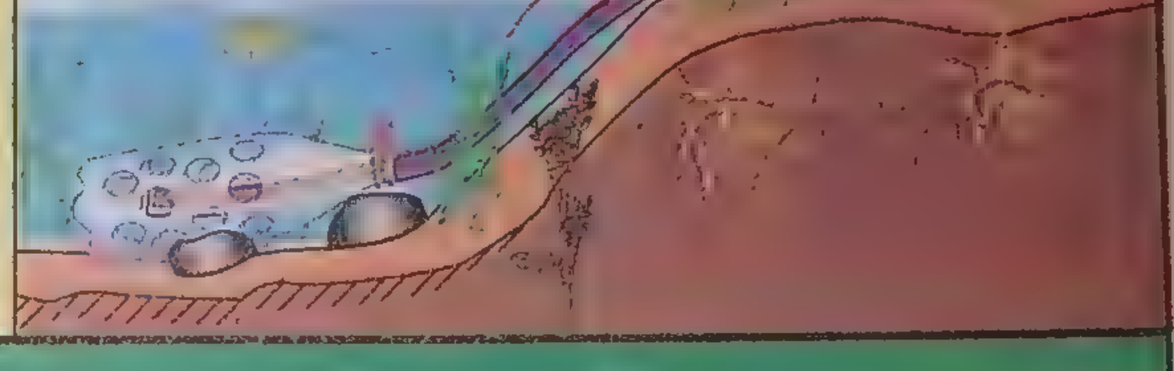
Николай Ключевский, г. Воронеж

ВОДА БЕЗ МУСОРА НА ОГОРОД

Подавая воду для полива из пруда или реки, наденьте на конец шланга, чтобы предохранить его от засорения, большую пластиковую бутылку с пробитыми или вырезанными в боках дырочками.

Можно взять большую — двухлитровую из-под пива или газировки, но подойдет и пол-литровая. Главное, делать не слишком большие дырки, чтобы никакой мусор не просочился, но и не слишком маленькие, иначе дырки может залепить тина или ряска из водоема. Саму бутылку лучше положить на какой-нибудь камень, а не на дно, чтобы в дырочки не попадал ил. В том месте, где шланг входит в бутылку, обмотайте его тряпочкой, и покрепче, а то бутылка может соскользнуть

М.А. Городникова, г. Рязань



ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Крыльцо дачного дома быстро просохнет после дождя и не сгниет, если доски, из которых сделан его пол, укладывать с зазором 0.5-0.8 см, а перед настилкой проолифить и покрасить масляной краской.

А. Дывыденко, г. Тверь

Чтобы сделать рюкзак непромокаемым даже для самого сильного ливня, в него можно вставить большой полиэтиленовый пакет. Найти такой мешок можно в упаковке из-под крупногабаритной техники — телевизора, компьютера, ксерокса или пишущей машинки.

Роман Дмитриевич Остроушко, г. Клин

Закручивающаяся металлическая пробка от стеклянной бутылки (например, из-под водки), надетая на торец рукоятки напильника, отвертки или стамески, в значительной мере убережет деревянную рукоятку от растрескивания при работе с молотком.

Владимир Сергеевич Дуванов, Рязанская обл.

ПЕРЕНОСНАЯ МИНИТЕПЛИЧКА

Большие пластиковые бутылки можно использовать как футляр для перевозки живых цветов

Алексей Томин, Краснодарский край

Отрезаем половину у двух больших пластиковых бутылок.

Обматываем корни или обрезанные стебли влажной тряпкой. И ставим их в одну из половинок. А второй – накрываем сверху.

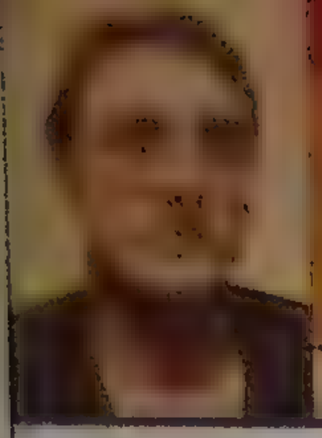
Склеиваем половинки бутылок широким скотчем.

В ОТМОСТКЕ НЕ БУДЕТ ТРЕЩИН

Устраивая бетонную отмостку вокруг дачного домика, сделайте температурные швы. Их ширина должна быть примерно 0,5-1 сантиметр через каждые 0,5-0,6 метра.

Для устройства шва заложите в бетон деревянную рейку, пропитанную отработанным машинным маслом, можно и свежим, если не жалко. Тогда цементно-бетонная смесь не будет растрескиваться из-за сезонных смен температуры. Деревянная рейка сыграет роль амортизатора.

Петр Бахерев, г. Санкт-Петербург



НАШИ ПИТОМЦЫ

Ведущий рубрики Роман Попов

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ АКВАРИУМ?

Мы хотим купить домой аквариум. Но никак не можем определиться с его формой и размерами. Дайте, пожалуйста, дельный совет! Ивановы, Московская область.

Специалисты в один голос утверждают, что лучше всего покупать каркасный стеклянный аквариум правильной, прямоугольной формы. Круглые и многогранные аквариумы неудобны для наблюдения за рыбами. Ухаживать за ними труднее, да и вписать их в интерьер комнаты нелегко. А выбрать правильный объем вам поможет эта таблица.

Вид рыбок	Их размер (см)	Количество (шт.)	Объем(л)
Гуппи, неоны, данио	до 3	10	30
Скалярии, хромисы, гаплостернумы	до 15	10	80-100
Пираньи, астронотусы, крупные сомики	от 15	10	от 200 и более

КАК ПОМОЧЬ ЖИВОТНЫМ В ЖАРУ?

В прошлый раз вы рассказали, как уберечь собаку и кошку от неприятностей на даче. И забыли написать про жару! А ведь от нее тоже могут пострадать наши четвероногие друзья.

Владимир Климов, г. Старый Оскол

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

В жару особенно подвержены перегреву коротко-шерстные кошки и собаки с приплюснутыми мордами. У них возникают проблемы с дыханием.

Ветеринары рекомендуют: перед тем как оставить своего любимца дома одного, обязательно проветрите помещение. Особенно опасно перевозить четвероногих друзей в жару в плотно закрытых сумках или оставлять в машинах без доступа свежего воздуха. Чтобы оградить своего питомца от опасности теплового удара, нужно делать ему ванночки с холодной водой или протирания. И обеспечить ему место в тени и доступ к чистой питьевой воде.

Если у вашего любимца частая одышка, потение, повышение температуры, головокружение, обмороки, вялость и пропал аппетит, то, возможно, он получил тепловой удар. Сразу положите питомца в тень. Обложите влажными компрессами и вызывайте ветеринара.

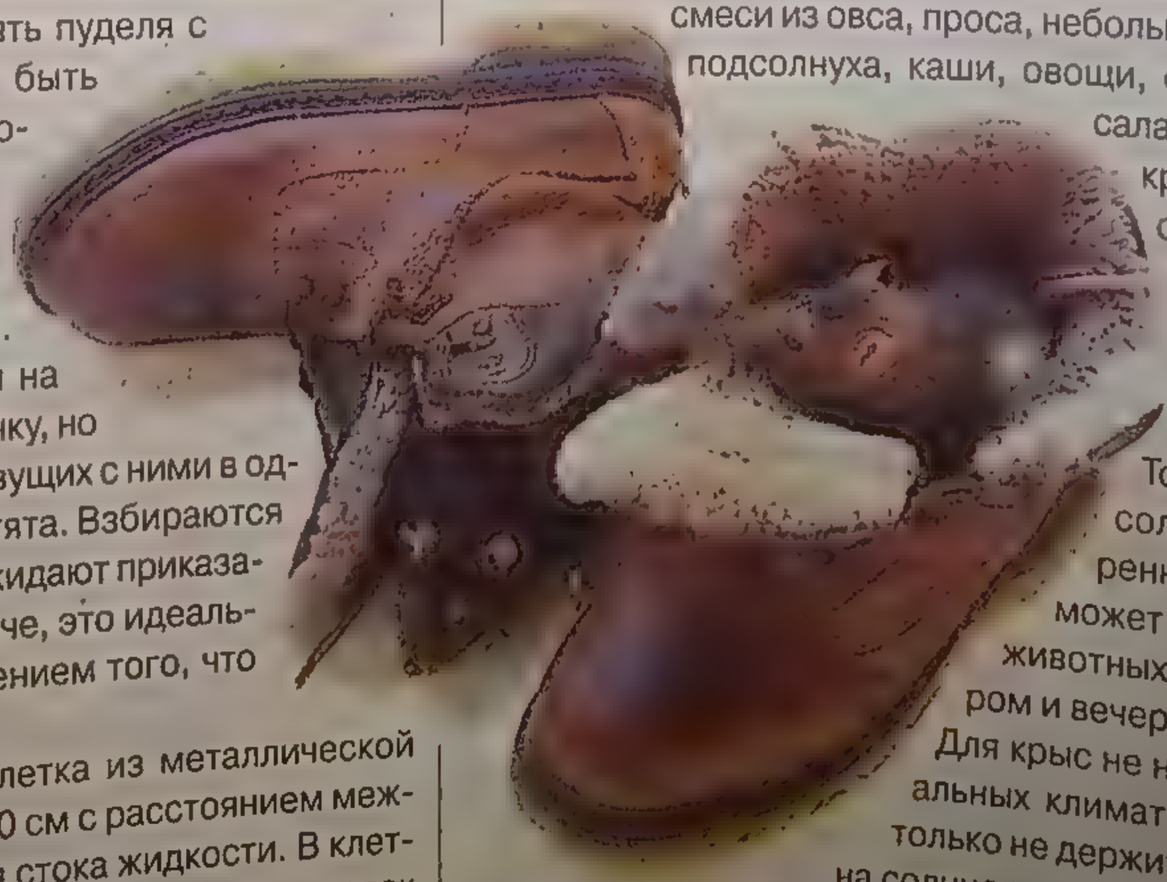
СЫН ПРИТАЩИЛ КРЫСУ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мой 13-летний сын накопил денег, купил в зоомагазине крысу и притащил ее домой. Что нам теперь с ней делать?

Валентина Баранова, Владимирская обл.

Отвечает Светлана Симанова, председатель Московского Клуба любителей декоративных крыс:

— Одомашненная крыса — животное преданное. Сравнивать ее с дикой крысой — все равно что равнять пуделя с волком. Декоративные крысы могут быть очень ласковыми. Им нравится чувствовать запах своего владельца, поэтому крысы нередко забираются на диван, свернувшись клубочком, спят на подушке хозяина, предварительно обнюхав ее. Эти зверьки очень охотно откликаются на клички. Запоминают не только свою кличку, но и имена других домашних животных, живущих с ними в одном доме. Идут на зов «кис-кис», как котята. Взбираются на плечо хозяина и с невинным видом ожидают приказаний или разгуливают по квартире. Короче, это идеальный домашний питомец. Ну за исключением того, что грызет все, что попадается в зубы.

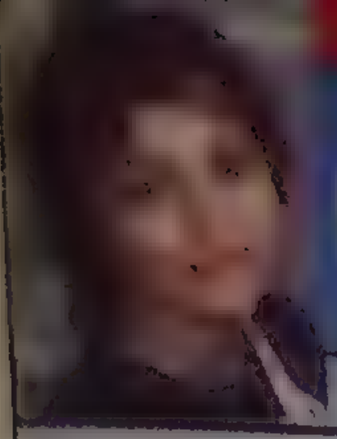


Для содержания 1-2 крыс подойдет клетка из металлической проволоки размером не менее 60х30х40 см с расстоянием между прутьями до 12 мм и с поддоном для стока жидкости. В клетке надо установить множество лестниц, тоннелей, веревок, полок и положить какие-нибудь тряпочки. А также поставьте гнездо в виде перевернутой коробки с отверстием!

Клетку необходимо чистить минимум раз в неделю и дезинфицировать раз в месяц. В качестве подстилки используется стружка лиственных деревьев или наполнитель для кошачьих туалетов, изготовленный из древесной стружки или целлюлозы. В клетке должна быть хорошая поилка. Самый лучший вариант — специальная поилка для грызунов, которую можно купить в зоомагазине.

Крысы всеядны. Большую часть их рациона составляют зерновые смеси из овса, проса, небольшого количества семян подсолнуха, каши, овощи, фрукты, орехи, листья салата, одуванчика и др. Но крыски также никогда не откажутся от белковой пищи — вареное мясо и субпродукты, творог или другие кисломолочные продукты. Только учтите: излишне соленая, жирная, сдобренная приправами пища может быть опасна. Кормить животных лучше два раза — утром и вечером.

Для крыс не надо создавать специальных климатических условий. Вот только не держите их на сквозняке или на солнцепеке!



ВУДЕМ ЗНАКОМЫ

Ведущая рубрики Наталья Савченко-мл.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ЕСЛИ ЧЕРЕЗ НАШУ ГАЗЕТУ ВЫ НАШЛИ СВОЮ ПОЛОВИНКУ, РОДСТВЕННИКА, ДРУГА, ОДНОКЛАССНИКА, ИЛИ ВАМ ОКАЗАЛИ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ, ЗВОНИТЕ НАМ (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ) И РАССКАЗЫВАЙТЕ ОБ ЭТОМ! ВАС ЖДУТ ПРИЯТНЫЕ СЮРПРИЗЫ.

ХОЖУ С ТРУДОМ, А ТАК ЛЮБЛЮ ГУЛЯТЬ...

Прошу откликнуться тех, кто может помочь мне советом в лечении (или сам прошел через это) доброкачественной опухоли спинного мозга.

Уже 5 лет как руки стали слабыми и скованными, равновесие нарушено. Хожу с трудом, а так люблю природу, солнце. Может, кто-то подскажет адрес настоящего целителя? Может, кто-то избавился от опухоли у филиппинских хилеров? Откликнитесь! Мне всего 32 года. Альфия.

456441, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Октябрьская, д. 5б, кв. 8. Тел.: 8 (36168) 2-80-28

ИЩУ РОДНЫХ

ХОЧУ ПОМОЧЬ ДРУГУ

Иван Робертович Фех серьезно болен. Он ищет своего родственника Александра Робертовича Феха, который родился в 1959 году в г. Ашбасаре Акмолинской области респ. Казахстан на ул. Ленина в доме №106. В последнее время он работал врачом в Москве.

Телефон Ваниного начальника: 8-908-571-72-86.

Или можно позвонить моей дочери: 8 (3512) 75-08-34 (дом.)

ОТКЛИКИ

14/08 Зина, пишет вам Виктор из Москвы. Я хочу с вами переписываться и дружить. В дальнейшем напишу о себе все. Буду ждать от вас ответа, всего вам доброго!

105215, г. Москва, ул. 5-я Парковая, д. 62 корп. 2, кв. 9, Виктор Иванович Васильченко

18/01 Здравствуйте, Светлана! Меня зовут Сергей, мне 36 лет, рост 172 см, вес 71 кг. Разведен, детей нет. Характер спокойный. Курю, алкоголем не злоупотребляю. Как все нормальные люди, выпиваю по праздникам. Работаю мастером на предприятии. Жильем обеспечен. Люблю природу, есть домик за городом. Нравится что-нибудь мастерить своими руками. В общем, все необходимое для жизни есть, но нет любимой женщины. Хочется о ком-то заботиться, воспитывать ребенка, и чтобы меня ждали с работы.

196657, Ленинградская обл., г. Колпино, ул. Бр. Трудящихся, д. 26, кв. 20, Сергей Готин

ОБЪЯВЛЕНИЯ тел.: (095) 974-73-83 доб. 15-54

работа

● **ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ** По обработке фирменных каталогов Компании, на дому. Контракт. Зар. до 8000 руб./мес. Премии. От Вас – (обязательно) данные в конверте с обратным адресом. Треб.: возраст от 18 лет. Данные присылать по адресу: **249037, Обнинск, ул. Ленина, д. 63, «АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров №3.**

услуги

● **Очень опытный адвокат. Суды России и Европейский Суд. (861) 227-03-63, Васильев В.Ф.**

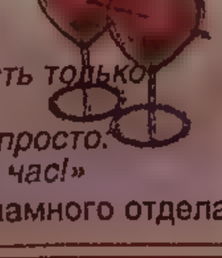
● Размещаю рекламу в любых печатных изданиях Москвы. **8-903-549-98-13**

Поздравление

● Денис, поздравляю тебя с Днем рождения!

Будь счастлив и не изменяйся:
Таким, как есть, и оставайся.
Средь жизненных невзгод, помех
Ты для меня нужнее всех.
твоя половинка

● От всей души поздравляем дорогую нашу коллегу, Фоминову Анну, с бракосочетанием!



Всех благ вам в жизни и здоровья,
Богатство, мира и тепла.
Семья, согретая любовью,
Всегда надежна и крепка.
Чтоб ваш союз был в радость только,
Чтоб дети были возле вас,
Вам, молодым, мы скажем просто:
«Живите дружно, в добрый час!»
Коллектив рекламного отдела.

здоровье

● Красивые зубы. Европейское качество. **(095) 128-28-32, 120-52-93.** Лиц. МДКЗ №14531/5990.

Продаю

● ГАЗ 3110, выпуск март 2002, двигатель 402, карбюратор, АИ-80, пробег 65000, цвет мурена. Состояние оч. хор. Цена $3800 (торг). Центр. замки и стеклоподъемники на передние двери, сигнализация, объемные бамперы, магнитола, комплект зимней резины Владеж (Таганка), съемный багажник на крышу, галогенные противотуманные фары. тел. **8-903-773-9822** Алексей.

Меняю

● Садовый участок по Ленинградскому направлению. Ст. Конаковский мох: 7,5 соток, двухэтажный дом, хозблок, парник 6 м, газон, сад, рядом пруд, сосновый лес. **Нужно:** участок по Белорусскому направлению: Малые Вяземы, Перхушково, Жаворонки, Кубинка, Петелино, Сушкинская, Часцовая. Звонить: **974-73-83. доб. 17-93.**

● **Меняю:** однокомнатную квартиру 37,7 кв.м, большая лоджия, кухня 10 м, газ, 2-й этаж в Тучково. Белорусское направление. На однокомнатную квартиру, с доплатой в Москве: Рублево, Кунцево, Одинцово. Звонить: **(095) 974-73-83. доб.17-93.** Спросить Маю.

куплю

● 2- комнатную квартиру в Москве в «сталинке» рядом с метро. Желательно м. Бауманская – Первомайская, Сокольники. Т. **8-903-549-98-13**, Любовь.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы хотите продать свой товар или купить машину?
Вы хотите поменять квартиру или построить дом?
Вы хотите наладить экономические связи с регионами России?
Вы устали и хотите поехать отдохнуть?
Вы хотите поздравить друзей с юбилеем?

Тогда полоса «Объявления» в газете «Народный совет» — для вас! Не упускайте свой шанс!

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ (с учетом НДС):

Минимальный заказ — 2 строки — 80 знаков — **660 руб.**

Далее за каждую строку (до 40 знаков) — по **330 руб.**

Стоимость рамки — **260 руб.**

Стоимость цветной рамки — **330 руб.**

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Вам необходимо прислать в редакцию заявку по факсу **(095) 974-73-83** (или по почте: **127015, Москва, ул. Вятская, д.49, стр.1, оф.330**). После выставления счета оплатить его в Сбербанке или на почте.

Реквизиты банка: ЗАО «Логос-Медиа», 127994, Москва, Цветной бульвар, д.30, ИНН 7702154205, р/с № 40702810538090109325 в Мещанском отделении №7811 г. Москва Сбербанка России, БИК: 044525225, к/с № 30101810400000000225.

Тел. для справок: (095) 974-73-83 доб.15-54. Любовь Швецова e-mail:shvetsova@logosmedia.ru

ПОЧЕМУ ПЬЮТ ЗА ЗДОРОВЬЕ?

— Здравствуйте. Мне интересно узнать, откуда пошел обычай выпивать за здоровье. Жанна Владимировна Николенко, Липецк.

Обычай пить за здоровье другого человека был известен еще древним грекам и римлянам. По-видимому, исторически он связан с религиозным обрядом пить в честь богов и умерших. В древнерусских текстах часто встречается выражение «пити на кого-нибудь», означавшее, что сначала один человек отпивал из чаши за здоровье другого и передавал ему чашу, а тот, в свою очередь, должен был выпить в ответ за его здоровье.

Совместное питье у русских до сих пор является условием не только гостеприимства, но и вообще нормального общения. При этом народные традиции неизменно подчеркивают необходимость равного и взаимного угощения спиртным. Возлияния спиртного являлись обязательным элементом княжеского и царского пира, а также семейных и общинных праздников на протяжении всего Средневековья, да и в более позднее время. Хозяину полагалось первым попробовать пищу и питье, приготовленные для гостей: этим показывали, что угощение не отравлено и не насылает порчи. Отсюда сохранившийся доныне обычай, чтобы тот, кто разливает вино, сначала отлил немного в свою рюмку. Существовало также обыкновение осушать сосуды до последней капли, а того, кто не не пьет до дна, считали врагом, потому что он-де не выпил за «полное» здоровье хозяина дома.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Молдавские ученые пришли к выводу, что больше всего витаминов находится в аптеке.

Мужчина приходит к гадалке. Гадалка, глядя на его руку:
— Ваша жена завтра умрет!
Мужчина (нетерпеливо):
— Да это я и так знаю, а меня-то поймают?

Объявление: «Для состоятельных господ. Предлагается семья «под ключ»: красавица-жена, ребенок и теща».

Женщина — друг человека, но какой-то уж слишком корыстный.

В магазине:
— Послушайте, ваше средство от моли никуда не годится. Моль жрет его с удовольствием!
— Тогда все в порядке. Пока она жрет, ей не до одежды.

Поздравляем Вас! Вы только что выиграли миллион долларов в нашу лотерею! Теперь Ваша семья будет получать каждый год по доллару в течение миллиона лет.

У нас дома все решает папа. А кто у нас папа — решает мама.

ВНИМАНИЕ!
В следующем номере «НС»:
ЧТО ТАКОЕ ИПОТЕКА?
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТАСКАТЬ ДЕТЕЙ ЗА УШИ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:
8-800-200-27-28
КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 21 ИЮНЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ №77-17925
«Народный совет» №24 (54).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Анна Муратова
Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710,**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свои адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 191650 экз. Заказ № 3113
Подписано в печать 08 06 2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 000339

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника
Имя
Отчество
число-пароль

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!
Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас.
Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 8, 10 и 12.

число-пароль **ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ

стр. 11-12

1-2 / 9 - 16 января 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета писем и звонков

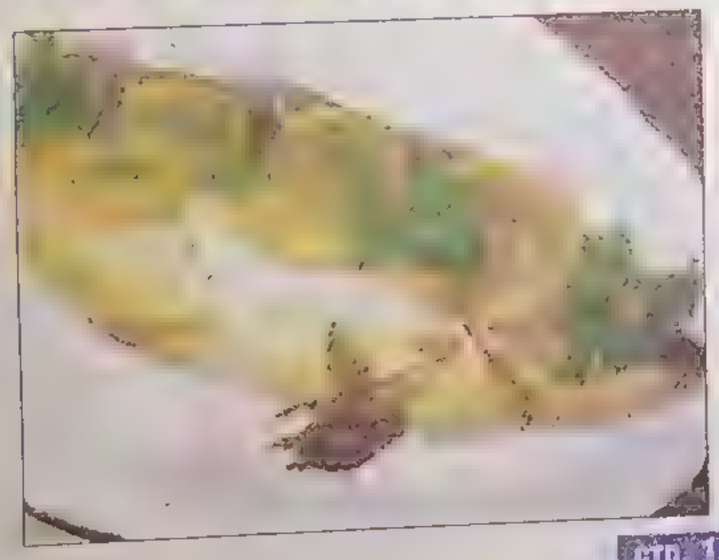
РЕЛИГИОЗНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ВЕСЬ ГОД

стр. 10-15

КАК ПОДЕЛИТЬ ОБЩУЮ КУХНЮ С СОСЕДОМ

стр. 8

ОГНЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ НА СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД



стр. 18

«ДИНАМИТ»: ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ!

стр. 2-3

ФОТО ИЗ АРХИВА ВЛАДИМИРА ТУРЧИНСКОГО

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ТОВАР С РАСПРОДАЖИ

стр. 9

ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ!
Новый конкурс на странице 14

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Актер и спортсмен Владимир Турчинский:

ФОТО ИЗ АРХИВА ВЛАДИМИРА ТУРЧИНСКОГО

Дорогие читатели! Вы все чаще стали задавать вопросы, касающиеся спорта, и мы решили с Нового года открыть рубрику «Активная жизнь». На ваши вопросы отвечает один из самых сильных людей России, легендарная личность в мире спорта, обладатель золотой медали «Международного клуба рекордов Книги Гиннесса», директор и тренер сети спортивных фитнес-клубов «Марк Аврелий» Владимир ТУРЧИНСКИЙ, еще более известный как гладиатор Динамит.

ВРЕДНЫ ЛИ АНАБОЛИКИ?

– Здравствуйте, у меня жена постоянно читает вашу газету, да и я нахожу в ней много интересного. Вот и решил задать вам вопрос. Может, вы и мне сможете помочь? Я хочу сделать свое тело более рельефным. Мне друг сказал, что наиболее быстрого результата можно достичь при применении анаболиков и стероидов. Но мне кажется, что это лишнее и вредит здоровью. Рассудите, кто из нас прав? Игорь, Коломна.

– Да, действительно, анаболики и стероиды сейчас очень популярны, и многие начинают их применять, вот так же, по совету друзей, толком ничего о них не зная. Эти препараты сами по себе не помогают нарастить мышечную массу. Они лишь слегка облегчают этот процесс или позволяют выполнить больший объем физических нагрузок. Так что человеку все равно приходится трудиться, чтобы сделать свое тело красивым. Допинг – такая же проблема, как курение, алкоголизм и т. д. Всем ведь понятно, что курить вредно. Мое отношение к анаболикам, стероидам и прочим средствам резко отрицательное. Мой вам совет: если вы просто для себя хотите визуально улучшить тело, а не заниматься этим всерьез (например, не собираетесь посвятить себя бодибилдингу), то не стоит тратиться на эти препараты. Лучше ходите в тренажерный зал и тягайте «железо». А если вы вдруг решите стать атлетом, то принимайте какие-либо препараты только после консультации с врачами и спортивными специалистами.

ЕСЛИ НЕТ ДЕНЕГ НА СПОРТЗАЛ...

– Скажите, можно ли в домашних условиях поддерживать тело в форме? У меня нет дома тренажеров, да и на спортзал нет денег, а выглядеть хорошо хочется. Ирина, Краснодарский край.

– Ирина, не все так плохо. У вас наверняка есть велосипед. А если нет, то купите. Ведь он – лучший тренажер. Ежедневные вечерние прогулки на велосипеде заменят вам и спортзал, и тренажеры. Для того чтобы поддерживать фигуру, этого вполне достаточно. Я не могу сказать точно, сколько времени нужно крутить педали, потому что у каждого человека – своя норма. Но учтите, что одной поездки вокруг дома – мало, нужно чувствовать легкую физическую усталость, небольшое напряжение в мышцах.

Но если у вас и на велосипед денег нет, то ему есть прямая альтернатива – бег! Пробежки также необыкновенно полезны для поддержания мышц всего организма в тонусе. Так что не опускайте руки – и вперед! Но имейте в виду, эти упражнения эффективны только в том случае, если вы правильно питаетесь. Ешьте чаще, но понемногу. Старайтесь как можно меньше употреблять жирного, сладкого и мучного.

ЗАРЯДКА ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ?

– Здравствуйте, меня зовут Анна, мне 22 года. Вы знаете, я никогда не делала зарядку, но думаю начать. Скажите, могу ли я похудеть, делая утреннюю гимнастику каждый день? Какие упражнения порекомендуете для зарядки? Анна, Волгоград.

– Нет, вы не похудеете, делая зарядку. Зарядка нужна, чтобы ваш организм, ваше тело утром проснулись. Конечно, легкие физические упражнения еще никому не нанесли вреда, но, делая утреннюю гимнастику, вы точно не скинете лишние килограммы. Например, я никогда не делал зарядку. А если мне нужно похудеть, то я действую по такому принципу: сжигаю больше калорий, чем поглощаю. Сейчас это легко сделать в домашних условиях, так как многие печатные издания дают таблицы, с помощью которых можно подсчитать калории (мы обязательно опубликуем такую таблицу в «Народном совете». – *Прим. ред.*). Так что

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ!

считайте калории и ведите активный образ жизни. Только учтите, психологический настрой тоже играет важную роль. Если вы задумали похудеть или придать своему телу более эстетичную форму, то не стоит откладывать это дело в «долгий ящик». Если вы начинаете себя оправдывать, типа «с понедельника начну новую жизнь», то из этого ничего не выйдет. Решайтесь и начинайте прямо сегодня. И даже если спустя месяц результата не будет, не отчаивайтесь, ведь всему нужно время. Чтобы «сделать» себя, требуются три вещи: стремление, упорство и желание – тогда все получится. Да, еще один совет от меня: чаще занимайтесь сексом – это тоже прекрасный способ похудеть. И это – не шутка.

МОЖНО ЛИ ЖИР ПРЕВРАТИТЬ В МЫШЦЫ?

– Меня зовут Дмитрий. Я достаточно полный человек. Недавно услышал от знакомых, что можно лишний вес «переработать» в мышцы. Действительно ли это так? Москва.

– Нет, Дмитрий, вы ни при каких обстоятельствах не «переработаете» жир в мускулы. Это ошибочное мнение, которое почему-то имеет место быть. Жир выходит из нашего организма вместе с продуктами, которые переваривает желудок, с выделениями. Чтобы получить красивые рельефные мышцы, для начала нужно похудеть. И только потом, скинув лишние килограммы, начинайте употреблять в пищу больше белка и чаще заниматься в тренажерном зале. Жир здесь абсолютно ни при чем. Дмитрий, приходите к нам в фитнес-центр «Марк Аврелий», мы будем рады вам помочь

СТОЛЬКО КАЛОРИЙ ВЫ ТРАТИТЕ, ЕСЛИ...

Физическая нагрузка	Затраты килокалорий в час	Физическая нагрузка	Затраты килокалорий в час
Бадминтон	~400	Теннис (во всех разновидностях)	~870
Баскетбол	~560	Бег (со скоростью 15 км в час)	~950
Бильярд	~235	Плавание (с невысокой скоростью)	~500
Уборка квартиры	~185	Ходьба (в нормальном темпе)	~180
Езда на велосипеде (на малой скорости)	~300	Ходьба вверх по лестнице	~300
		Аэробика (низкая интенсивность)	~400
Танцы (диско)	~450	Силовые тренировки	~380
Вождение автомобиля	~180	Секс	~190

КАЛОРИЙНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

(в таблице приводится количество килокалорий в 100 г продукта)

Овощи, травы и грибы		Миндаль	640	Гусь	392
Картофель	83	Фисташки	638	Индейка	205
Морковь	33	Фундук	705	**Мясо и колбасы**	
Свекла	48	**Молоко и молочные продукты**		Ветчина	365
Томаты	10	Молоко цельное	62	Колбаса любительская	291
Огурцы свежие	15	Простокваша	95	Сардельки	147
соленые	8	Молоко сухое	469	Сосиски	204
Лук репчатый	48	Сгущенное с сахаром	324	Копченая колбаса	507
зеленый	22	Сливки	118-199	Паштет из печени	314
Капуста белокочанная	28	Кефир жирный	62	салями	560
квашеная	14	Сметана	233 – 284	сало	248
Баклажаны	24	Творог	75–233,	**Рыба, рыбные продукты**	
Кабачки	27	Сырковая масса	207	Карп	87
Перец сладкий	17	Плавленый сыр	108	Лещ	100
Редис	20	Йогурт	45–60	Окунь морской	94
Белая фасоль	352	Сыры	330-390	Судак	72
Шампиньоны	24	**Масло**		Треска	65
Кукуруза	103	Маргарин	720	Щука	72
Фрукты и ягоды		Масло сливочное	734	Рыбные палочки	200
Арбуз	38	Растительное	873	Форель	208
Абрикосы	49	Майонез	502 – 764	Сельдь	444
Апельсины	38	**Хлеб, злаки, крупы, бобовые**		Консервированная рыба	170–238
Бананы	91	Хлеб белый	226	Шпроты	153
Яблоки свежие	46	Хлеб ржаной	214	Икра	230
Клубника	36	Крупа гречневая	329	**Напитки безалкогольные**	
Мандарины	38	манная	333	Соки	45–140
Виноград	70	овсяная	356	Кола	110
Черешня	52	перловая	330	Минеральная вода	0
Вишня	52	пшенная	335	**Напитки алкогольные**	
Груша	44	Горох	325	Вина, 250 мл	80–100
Земляника	48	Рис	332	Сухое шампанское, 100 мл	85
Клюква	32	Булочка, 1 шт. = 45 г	126	Коньяки, 20 мл	ок. 49
Крыжовник	48	Макаронные изделия	330	Пиво, 250 мл	ок. 112–120
Лимон	31	Рис	332	Ликеры, 20 мл	ок. 65
Малина	44	**Мясо и мясные продукты**		Водка, 20 мл	ок. 55
Персики	47	Телятина	155-210	**Другие продукты**	
Смородина красная	44	Баранина	375-530	Сахар	390
черная	43	Говядина	189-430	Мед	320
Орехи		Свинина	270-550	Варенье	294
Грецкие	612	**Птица, дичь**		Повидло	270
Арахис	631	Курица	185	Шоколад	568

127287 МОСКВА, А/Я 4 АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ЖЕНА ДОЛЖНА ЖИТЬ С МУЖЕМ

Мой зять, военнослужащий, стоит в очереди на квартиру, а дочь с внучкой прописаны в моей приватизированной квартире. Повлияет ли эта приватизация на получение квартиры у зятя? Людмила, Санкт-Петербург.

Трудно ответить однозначно. Все зависит от конкретных условий. Может повлиять, например, в части размера предоставляемой квартиры. Военнослужащий точно так же, как и любой гражданин, должен состоять на учете нуждающихся в получении жилья. А там, как правило, достаточно жесткие условия. Пункт 2 ст. 51 ЖК РФ «Основания признания граждан нуждающимися в жилых помещениях, предоставляемых по договорам социального найма», например, гласит: «При наличии у гражданина и (или) членов его семьи нескольких жилых помещений, занимаемых по договорам социального найма и (или) принадлежащих им на праве собственности, определение уровня обеспеченности общей площадью жилого помещения осуществляется исходя из суммарной общей площади всех указанных жилых помещений». **Так что вашей дочери лучше выписаться из вашей квартиры и прописаться, если это возможно, по месту жительства своего мужа.**

ПЕНИ СТРАШНЫ ТОЛЬКО ДОЛЖНИКАМ

Мы регулярно вносим квартплату. Но сейчас все говорят, что должны быть еще и пени. Каким образом они начисляются? Валентина Егоровна, Адлер.

Пени могут быть начислены только в случае неоплаты или несвоевременной оплаты. Начисляются пени на основании ст. 155 ЖК РФ **в размере одной трехсотой процента от не выплаченных в срок сумм** за каждый день просрочки начиная со следующего дня после установленного в квитанции срока оплаты по день фактической выплаты включительно. Но если вы все своевременно оплачиваете, то и пени вам платить не придется.

ЗА ВЗОРВАННУЮ ПЕТАРДУ НЕ ОТВЕТИТ НИКТО

В новогоднюю ночь в квартиру залетела петарда, одна комната сгорела почти полностью. Город компенсацию не выплатил, только по линии горсобеса свекрови выделили 3000 рублей. Как нам поступить и имеем ли мы право на какую-либо компенсацию, если квартира не была застрахована? Елена Анатольевна, Рязанская область.

К сожалению, каких-либо компенсаций в данном случае на федеральном уровне не предусмотрено. В рамках же гражданского законодательства вы имеете право требовать возмещение причиненного ущерба только с причинителя вреда (лицо, запустившее петарду), которого, как я понимаю, не знаете. А государство не отвечает за вину конкретных лиц. Поэтому **обязательств по возмещению вреда, причиненного иными лицами, законом не предусмотрено.** На уровне муниципальных образований (в вашей области) могут быть приняты такие акты. Но и они не будут представлять собой возмещение вреда, а скорее всего будут предусматривать выдачу определенной материальной помощи пострадавшим. Попробуйте обратиться еще раз в органы местного самоуправления, но напишите заявление именно на предоставление вам материальной помощи.

КАК ПОДЕЛИТЬ ОБЩУЮ КУХНЮ?

У нас комната 13 кв. м, прописано двое. У соседа две комнаты по 16 метров. Прописаны четверо. Они заняли практически всю кухню и не дают нам положить свои вещи. Куда обратиться для того, чтобы определили, какая часть кухни принадлежит мне, а какая моей соседке? Наталья Викторовна, Серпухов.

К сожалению, законодательство жестко не устанавливает, какое количество метров закрепляется за конкретным владельцем помещений в коммунальной квартире или какое количество вещей можно разместить в помещениях общего пользования. Все определяется либо по соглашению владельцев, либо по решению суда. Поэтому **вам остается только обратиться в суд за разрешением этого спора.**

БТИ ПОДТВЕРДИТ, ЧТО ПЕРЕПЛАНИРОВКИ НЕ БЫЛО

Не так давно купила квартиру, а сейчас хочу ее продать. Мне сообщили, что необходимо идти в БТИ и делать новый план. Почему? Ведь размер квартиры не поменялся. Зинаида Яковлевна Волкова.

На самом деле просто установлены требования к составу документов, которые должны прилагаться к заявлению на регистрацию перехода права собственности (п. 4 ч. II Инструкции о порядке государственной регистрации договоров купли-продажи и перехода права собственности на жилые помещения (утв. приказом Минюста РФ от 6 августа 2001 г. № 233 (с изменениями и дополнениями). В этом перечне имеется и план квартиры. Учитывая, что план БТИ должен подтверждать фактическое состояние квартиры на момент совершения сделки, требуется как раз новый план. Вопрос не в площади, а в том, что могла быть перепланировка квартиры. **План БТИ как раз и подтверждает, что фактическое состояние имущества** соответствует указанному в договоре. И здесь одного вашего словесного заверения, что переустройства в квартире не было, недостаточно. Нужен подтверждающий документ.

РЕМОНТ ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ – ЗА СЧЕТ ЖИЛЬЦА

Мне дали квартиру от ЖЭКа (неприватизированную). Когда въехали, то обнаружили, что неисправна проводка. Но при обращении в ЖЭК мне ответили, что чинить проводку придется за свой счет. Это так? Анатолий Викторович, Хабаровский край.

К сожалению, да. Дело в том, что при въезде вы, скорее всего, не оговаривали отдельно обязанность восстановить проводку. То есть по документам квартиру вы приняли без замечаний. И теперь восстановление проводки должно проводиться за ваш счет. **Жилищный кодекс РФ возлагает на нанимателей обязанности по текущему ремонту квартиры** (ст. 67 ЖК РФ). Проводить текущий ремонт электрических сетей в квартирах за счет жильцов обязует также п. 13 Методического пособия по содержанию и ремонту жилищного фонда МДК 2-04.2004 (утв. Госстроем РФ).

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

ДЕКРЕТНЫЕ – БЕЗ ПОДОХОДНОГО

Берется ли подоходный налог с декретного пособия? Марина, Воскресенск.

Нет, не берется. Именно это пособие освобождается от налогообложения (ст. 217 Налогового кодекса РФ).

ГРАЖДАНСКОМУ ЛИЦУ НАДБАВКА НЕ ПОЛОЖЕНА

Проработал в военном оркестре 27 лет, ушел на пенсию, а через 3 года меня снова пригласили туда, но уже гражданским. Должны платить к окладу процент за выслугу лет, но не платят, ссылаясь на перерыв стажа. А в законе указано, что прослужившим 25 и более лет независимо от перерыва должны платить проценты. Пожалуйста, разъясните ситуацию. Николай Александрович, Орел.

На самом деле необходимо знать, каким образом формулируется положение об условиях выплаты надбавки за стаж в вашем конкретном оркестре. Поскольку надбавки за выслугу лет законом предусмотрены только для военнослужащих (п. 5 ст. 23 Федерального закона от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (со всеми изменениями и дополнениями вплоть до 22 апреля 2005 г.). Но **в настоящий момент вы – не военнослужащий, и работаете как гражданский работник** (то есть не находитесь на военной службе). В вашем случае закон предусматривает непрерывность общего трудового стажа, независимо от длительности перерыва между выходом на пенсию и новым устройством на работу. И если в коллективном договоре вашей музыкальной организации оговорено условие о выплате надбавки за стаж (для вашей гражданской, а не военной должности), то вам эту надбавку должны выплачивать, поскольку общий трудовой стаж у вас непрерывный. Но если такого пункта в договоре нет, то и надбавка вам не положена. Вы теперь не военный.

НАРАБАТЫВАЙ МЕДИЦИНСКИЙ СТАЖ ЗАНОВО

Мне 50 лет. Работала в детдоме для умственно отсталых детей (приравнивается к психиатрии) в должности медсестры. Проработала там 13 лет. В 48 лет я перешла работать в пансионат от Министерства по налогам и сборам в качестве медсестры, работала 2 года. В 50 лет получила пенсию. После пошла работать в пансионат ветеранов войны и труда. Мне перестали платить за медицинский стаж, сказав, что он прервался из-за того, что я работала в пансионате Министерства по налогам и сборам. Правомерно ли это? Какие есть законы? Татьяна Васильевна, Дмитров.

К сожалению, это действительно так. **Министерство по налогам и сборам не включено в перечень ведомств, работа в которых могла быть засчитана в медицинский стаж.**

Получается, что вы вновь начали нарабатывать медицинский стаж, а поскольку он пока невелик, не можете претендовать на надбавки за продолжительность непрерывной работы в учреждениях здравоохранения.

Указанный порядок выплаты за надбавки медицинский стаж предусмотрен Приложением к приказу Минздрава РФ от 15 октября 1999 г. № 377 и «Положением об оплате труда работников здравоохранения Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

ПРОЖИЛ НА СЕВЕРЕ ПОЛГОДА – ПОЛУЧИ НАДБАВКУ

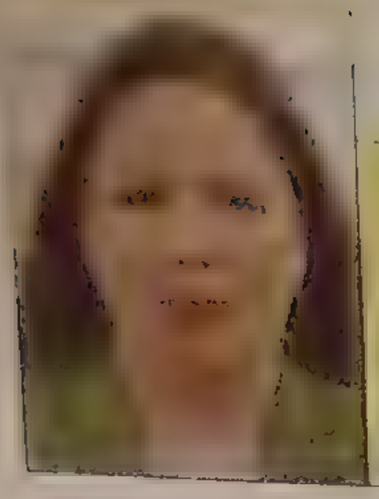
Я – военнослужащая, перевелась служить на Дальний Восток, в Хабаровск. Мне еще не исполнилось 30 лет. У нас коэффициент доплаты дальневосточных к зарплате составляет 30%, но у нас происходит следующее: в первый год нам делают доплату 10%, а потом через 3 года будет 20% и только когда отслужишь 5 лет, получишь 30% надбавки. Но я слышала, что лицам, не достигшим 30 лет,прибывшим служить на Дальний Восток, этот коэффициент доплаты рассчитывается по-другому. Каким образом эта доплата производится? Татьяна, Хабаровск.

Судя по тексту вопроса, ваша служба действительно проходит в районах, приравненных к районам Крайнего Севера, и если вы только что приехали, то надбавку следует увеличивать каждые полгода до достижения максимального размера. Вы не пояснили в вопросе, сколько лет уже прожили в Хабаровске. Поэтому поясню, что право на получение надбавки связано еще и с проживанием в районах Крайнего Севера не менее одного года. Фактически получается, что надбавку следует начислять каждые полгода в размере 10%, но после первого года проживания в этой местности (ст. 13 «Дополнительные выплаты», Федеральный закон от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (со всеми изменениями и дополнениями вплоть до 22 апреля 2005 г.)

В ПРОФИЛАКТОРИЙ ПО БОЛЬНИЧНОМУ ЛИСТУ

У моего мужа профзаболевание, раз в год перед освидетельствованием в МСК для подтверждения утрат трудоспособности он проходит обследование и лечение в профцентре, но больничный ему не выдается, правильно ли это? Ирина, Пермь.

Судя по тексту вопроса, неправильно. Если это центр профпатологии, то **при стационарном лечении листок нетрудоспособности выдается на все время лечения в стационаре** (п. 2.9 Приложения к приказу Минздравмедпрома РФ от 19 октября 1994 г. № 206 к постановлению Фонда социального страхования РФ от 19 октября 1994 г. № 21 Инструкция о порядке выдачи документов, удостоверяющих временную нетрудоспособность граждан (с изменениями от 25 июня 1996 г.): «...при выписке из стационара, в том числе из стационара центра профпатологии, листок нетрудоспособности выдается на весь период стационарного лечения, для иногородних – с учетом дней для проезда к месту жительства, **при сохранении нетрудоспособности может быть продлен еще до 10 дней»**..



Вам отвечает юрист ***Карина КРАСНОВА***

ПАСПОРТ ГРАЖДАНИНА РОССИИ: НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СЕГОДНЯ

1 декабря 2006 года Президент России Владимир Путин внес в Государственную думу проект федерального закона «О внесении изменения в статью 14 Федерального закона «О гражданстве РФ».

В нем предусматривается продлить срок приобретения гражданства РФ в упрощенном порядке до 1 января 2008 года. Напомню, что в 2002 году было принято два основополагающих в этом направлении закона: «О правовом положении иностранных граждан в РФ» и «О гражданстве РФ». Они позволяли оформить гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке в срок до 1 января 2006 года. В список на получение гражданства в упрощенном порядке попадали граждане бывшего СССР, прибывшие на постоянное проживание в Россию после 1992 года (когда был принят первый закон о гражданстве) и проживающие на территории РФ с гражданством той страны, из которой прибыли, или вообще без гражданства, а также граждане, получившие разрешение на временное проживание в Российской Федерации. Им необходимо было лишь успеть подать заявление о приобретении гражданства РФ в срок до 1 января 2006 года.

Новый законопроект Президента России продлевает срок получения гражданства в упрощенной форме до 1 января 2008 года, а также предлагает распространить действие этой нормы на бывших граждан СССР, получивших вид на жительство после 1 июля 2002 года. Предполагаемые изменения позволят гражданам бывшего СССР – прежде всего тем, кто длительное время ЗАКОННО проживал на территории РФ, – реализовать свое право на приобретение российского гражданства в льготном порядке. Это означает, что все те граждане бывшего СССР, которые по состоянию на 1 июля 2002 года (дата вступления в силу Закона РФ № 62-ФЗ «О гражданстве РФ») имели постоянную регистрацию на территории РФ, или после этой даты получили разрешение на временное проживание или вид на жительство, или в судебном порядке установили факт своего постоянного проживания в Российской Федерации по состоянию на указанную дату, могут подать в ОВИР по месту своего постоянного или временного проживания заявление о приеме в гражданство РФ в упрощенном порядке без соблюдения условий, предусмотренных частью 1 статьи 13 Закона РФ «О гражданстве РФ» и без обязательного получения вида на жительство в РФ (ст. 14 ч. 4 Закона РФ «О гражданстве РФ»).

Но хотя срок приобретения гражданства РФ и перенесен еще на 2 года, хочу предостеречь иностранных граждан и граждан бывшего СССР, пока не легализовавших себя в России: «Время летит быстротечно, и 1 января 2008 года уже не за горами. Не ждите, что проблема решится сама: со временем она только усугубится. Легализуйте себя сегодня, не откладывая этот сложный и ответственный процесс на завтра, которое обязательно наступит раньше, чем вы того ожидаете».

СПЕРВА ВКЛАДЫШ – ЗАТЕМ РЕГИСТРАЦИЯ

– Правомерно ли отказывают в регистрации несовершеннолетних детей, не имеющих вкладыша о гражданстве по месту жительства, где зарегистрированы родители, и как получить такой вкладыш? Юлия Валентиновна, Краснодарский край.

Вам **необходимо оформить вкладыш о гражданстве ваших детей в паспортно-визовой службе по настоящему месту жительства (регистрации) детей.** Перечень документов на оформление вкладыша о гражданстве РФ для детей, родившихся после 6.02.1992 года:

1) заявление от одного из родителей;
2)свидетельства о рождении ребенка;
3) справка о регистрации ребенка с места жительства (копия формы № 6 с резолюцией начальника ПВС, если ребенок не прописан);
4) ксерокопия паспортов родителей (ксерокопию книжки матери-одиночки заверить нотариально);
5) справка с места жительства на момент 6.02.1992 года от родителей;
6) квитанция об оплате;
7) с 6 лет 3 экземпляра фото 3х4 на матовой бумаге.

ЗАКОНОПОСЛУШНОГО НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКА ВЫДВОРИЛИ ИЗ СТРАНЫ

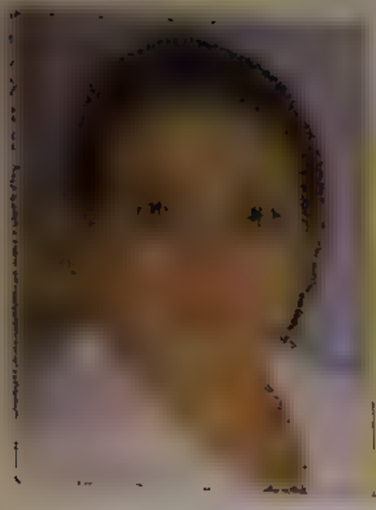
– Муж, гражданин Грузии, несколько раз подавал документы на получение гражданства РФ. В настоящее время у него закончился срок действия паспорта. По решению суда муж будет депортирован в Грузию. Суд не принял во внимание то, что он прожил в России 12 лет, занимался частным предпринимательством и исправно платил налоги. Имеет ли он вообще право на получение гражданства РФ? Ирина Александровна, Амурская область.

В данный момент при наличии решения суда о депортации иностранного гражданина говорить о возможности приобретения гражданства РФ, к сожалению, не приходится. **Если постановление суда о депортации было вынесено недавно и не вышел срок на обжалование, попытайтесь его обжаловать и изменить.** В противном случае, ваш муж будет вынужден покинуть страну.

РОЖАЙТЕ В РОССИИ!

– Мой сын с женой (она из Белоруссии) проживает в Московской области. Брак зарегистрирован. Сейчас жена сына беременна. Но так как у нее нет страхового полиса, роды будут платные. Ее мама предлагает рожать на родине. Будет ли у ребенка при этом возможность получить российское гражданство и зарегистрироваться в Москве? Нина Алексеевна Иванова.

Раз один из родителей будущего ребенка является гражданином РФ, новорожденный сможет получить российское гражданство в соответствии со ст. 14 ч. 6 п. «а» Закона РФ «О гражданстве РФ». Если ребенок родится за пределами РФ, условий для получения им российского гражданства будет чуть больше, чем если бы он родился в России. Рождение на территории РФ впоследствии упростит ребенку процесс оформления гражданства РФ. Поэтому в вашем случае **я бы порекомендовала приобрести страховку, покрывающую роды** на территории РФ, и рожать в России.



Вам отвечает юрист
Татьяна САЛОМАТОВА

СНАЧАЛА РАЗВОД – ПОТОМ КРЕДИТ

– Муж собирается брать кредит в банке. Мы с ним уже не живем вместе и собираемся разводиться. Для совершения сделки требуется мое присутствие и подписание бумаг о том, что я являюсь созаемщиком. Чем мне грозит подписание таких бумаг в случае невозврата кредита мужем? Наталья, Самара.

Если вы будете созаемщиком, то у вас появится обязанность погашения кредита, даже если сейчас супруг обещает выплачивать кредит самостоятельно. Хотя и поручителем я бы вам быть не советовала. Следует учитывать, что если долги берутся в браке, то могут быть потом поделены даже если вы и не будете числиться созаемщиком. Так что разводитесь, а потом бывший супруг пусть берет кредит.

ДЕЛИТЕ ИМУЩЕСТВО ВОВРЕМЯ

– Четыре года назад развелись с супругой, детей нет. В браке мною была приобретена квартира (супруга не прописана). После развода договорились с супругой, что в течение 3 лет она проживает в ней, как в арендуемом помещении, тем самым погашая «свою» половину стоимости квартиры. По истечении 3 лет она заявила, что квартиры подорожали и она еще будет жить в ней в течение 4 лет. Имею ли я шансы на возврат моей квартиры? Андрей, Московская обл.

Квартира, приобретенная в браке, является совместно нажитым имуществом и подлежит разделу в равных долях, если между вами не был составлен брачный договор. Если бывшая супруга пользуется квартирой, то срок давности на ее раздел ею не пропущен, и она может жить в ней еще 4 года, а потом, несмотря на ваш устный договор, разделить ее пополам в судебном порядке. Поэтому **пока не поздно, составьте соглашение о разделе имущества и лучше удостоверить у нотариуса.**

КАК ЛУЧШЕ РАЗВЕСТИСЬ С НОВЫМ РУССКИМ?

– Муж требует развода (есть общий сын). Он, как сейчас говорят, «новый русский». В прошлом году он продал квартиру, купленную совместно в браке, но оформленную как подарок ему. Еще он построил дом под Одессой и купил дом на Кипре. Есть еще одна квартира, которая записана на меня. Я прошу его оставить мне только эту квартиру и не претендую на другую недвижимость. Но он говорит, что продаст дом на Кипре и отдаст деньги мне. И предлагает пойти в суд и написать, что претензий друг к другу не имеем, и развестись. Подскажите, как поступить. Инга, Владивосток.

Расторжение брака у вас будет только в суде, поскольку нет согласия, а также потому что у вас общий несовершеннолетний ребенок. В отношении имущества у вас, конечно, дела не слишком хорошо обстоят. На территории РФ у вас в совместной собственности только квартира, оформленная на вас. Наш суд может только ее и поделить поровну между супругами. Но вы вправе претендовать на дом, приобретенный в Одессе, а также и на Кипре. Хотя в отношении недвижимости у нас суды должны проходить по месту нахождения недвижимости, то есть вам придется ехать по месту нахождения недвижимости и подавать заявление в суд там. Не думаю, что вы будете это делать. Поэтому **самое лучшее для вас договориться с ним, но не на словах, а заключить соглашение или лучше брачный контракт до расторжения брака, по которому вы укажете, что переходит вам, а что ему.** Для соглашения требуются все документы на все перечисленное вами имущество, для контракта – нет. Поэтому для вас он более целесообразен.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЛЮБВИ К СЫНУ СОХРАНЯЙТЕ!

– Мы с женой развелись. У нас есть сын 2 лет, с которым мне жена не разрешает видеться и общаться. Подарки (посылки) по почте не забирает, и они возвращаются обратно ко мне. Алименты плачу с «белой» зарплаты, но предлагаю платить дополнительно, без исполнительного листа. Она отказывается, говорит, что до 13 лет все вопросы за ребенка будет решать сама. Что делать? Анатолий, Набережные Челны.

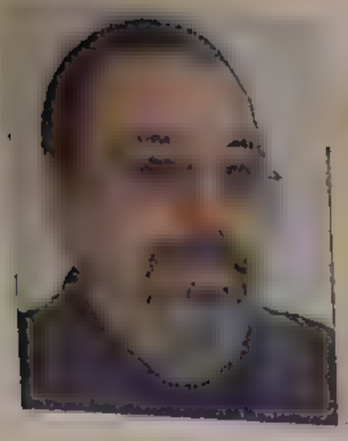
Вам стоит для начала обратиться в орган опеки и попечительства с целью урегулировать спор. Можно и сразу в суд, но лучше попробовать начать с опеки. Они не смогут приказать жене изменить свое отношение к данной ситуации, но могут просто с ней поговорить. Если это не поможет, придется обращаться в суд с иском об установлении порядка встреч с ребенком. И обязательно постарайтесь сохранить доказательства ее препятствий в содержании ребенка, встречах и передачах подарков. Иначе в будущем она может подать на лишение вас родительских прав, как отца, который не принимает участие в воспитании и содержании ребенка.

БЫВШИЙ МУЖ СОДЕРЖИТ ЖЕНУ ПО ВОЗМОЖНОСТИ

– Я инвалид II группы, сын тоже инвалид детства (13 лет). Скажите, если муж со мной разведется, сколько он будет платить нам на содержание? Слышала, что муж должен обеспечивать нетрудоспособных членов семьи. Светлана из Костромы.

Он должен обеспечивать, но вопрос этот будет решаться в судебном порядке. Вы вправе взыскать с него на ребенка 1/4 от его заработка. **Также вы вправе потребовать и возмещения половины дополнительных расходов на ребенка, связанных с лечением.** Возможно, ребенку требуются какие-то приспособления для передвижения, операции. **Что же касается алиментов на вас, то вы вправе требовать их в судебном порядке.** Они рассчитываются в твердой сумме, но только если у бывшего мужа будет возможность вас содержать. К примеру если в вашем регионе прожиточный минимум около 2,5 тысячи рублей, а вы получаете пенсию по инвалидности 1,5 тысячи, то суд может обязать его выплачивать вам недостающую тысячу или меньше (все будет зависеть от материального положения бывшего супруга). Но в будущем, тоже по решению суда, он сможет прекратить эту обязанность.

АВТОЭКСПЕРТИЗА



На вопросы отвечает юрист ***Юрий КАРЯГИН***

ПОДАВАЙТЕ В СУД НА СОБСТВЕННИКА!

– Перед светофором я остановился на машине, меня сзади ударила другая машина, и тут же скрылась с места ДТП. Но я успел записать ее номер, теперь нашелся владелец авто. Он говорит, отдал машину по письменной доверенности и не помнит кому. Что делать, в данной ситуации? Павел Николаевич, Липецк.

Смело подавайте в суд на собственника. Сложившаяся судебная практика показывает, что ответственность за ущерб несет именно собственник, передавший свой автомобиль в пользование по простой (не заверенной нотариально) доверенности.

НЕТ ТЕХОСМОТРА – ПРОЩАЙ НОМЕРА?

– Имеет ли сотрудник милиции право снять номера с машины при просроченном техпаспорте? Тамара Михайловна, Санкт-Петербург.

Мы уже отвечали на подобный вопрос, но читатели нам задают его снова и снова. К сожалению, однозначного ответа он не имеет. Частью 2 ст. 27.13 Кодекса об Административных правонарушениях (КоАП) РФ предусмотрено, что при нарушении правил эксплуатации транспортного средства его эксплуатация запрещается. При этом государственные регистрационные знаки подлежат снятию до устранения причины запрещения эксплуатации транспортного средства. При этом, снимать номера имеют право, если у вас нет не только талона техосмотра (или он просрочен) но и имеются неисправности автомобиля или другие условия, при которых эксплуатация транспортных средств запрещена. Из этого следует, что при отсутствии техосмотра и исправном автомобиле должна применяться ст.12.1.КоАП РФ, то есть номера снимать запрещено, а при отсутствии техосмотра в совокупности с неисправностями транспортного средства, при которых запрещена его эксплуатация, должна применяться ст. 27.13 КоАП РФ. Но на практике противоречия и неконкретность, заложенные в этих статьях, ведут к многочисленным злоупотреблениям сотрудниками ГИБДД. Поэтому в Москве, к примеру, распоряжением начальника ГУВД такая мера как снятие номеров у автомобилей, запрещена вообще.

СТРАХОВЩИК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПЛАТИТЬ...

– Мы взяли в кредит машину. Там же нам предложили страховку. А через 5 месяцев, когда кредит мы уже выплатили, попали в аварию – в нас врезался «Мерседес». Хозяин машины полностью признал свою вину и согласился это подтвердить. Мы обратились в свою страховую компанию, но нам ответили, что у них нет реквизитов фирмы, где мы покупали машину. В итоге нам предложили пригласить своего эксперта для оценки ущерба и ремонт делать за свой счет. Куда можно обратится по этому вопросу и что можно сделать? Лидия Валентиновна, Чехов.

Вам обязаны предоставить отказ в выплате страхового возмещения, на основании этого отказа и правил страхования с учетом Гражданского кодекса РФ составляете иск и подаете в суд на страховщика. Так как страховые отношения регулируются, в том числе и Законом о защите прав потребителя, то вы освобождаетесь от госпошлины и можете выбирать суд либо по своему местожительству, либо по месту нахождения страховщика.

ЛИШИТЬ ПРАВ МОЖЕТ ТОЛЬКО СУД

– Я ехал домой на собственном автомобиле. На заднем стекле отклеился дубликат транзита. Меня остановил сотрудник ГАИ и выписал мне штраф, я подписался. А он дописал, что лишает меня прав. Имеет ли он право на такие правомочия? Дмитрий Анатольевич, Минеральные Воды.

Ни инспектор, ни какое другое должностное лицо не имеет полномочий на лишение водительского права. Вопрос лишения специального права рассматривается только судом и лишение прав возможно только по решению суда.

ОСАГО ПРИ УГОНЕ НЕ ДЕЙСТВУЕТ

– Произошло ДТП 3.10.2005 года. Этого же числа мы заявили в ГАИ. Но потом выяснилось, что автомобиль, который в нас врезался, находился в угоне. Страховая компания «Ингосстрах», где был застрахован тот автомобиль, отказывает нам в выплате, мотивируя это тем, что данный случай не является страховым, так как машина была в угоне. В правилах об обязательном автостраховании мы не нашли пункта с такой мотивировкой. Правомерны ли действия «Ингосстраха»? Андрей Иванович.

Правомерны. Действительно, согласно п. 2 ст.15 Закона об ОСАГО «По договору обязательного страхования является застрахованным риск гражданской ответственности самого страхователя, иного названного в договоре обязательного страхования владельца транспортного средства, а также других использующих транспортное средство на законных основаниях». Следовательно, если автомобилем управляло лицо, противоправно им завладевшее, то полис ОСАГО в этом случае не действует.

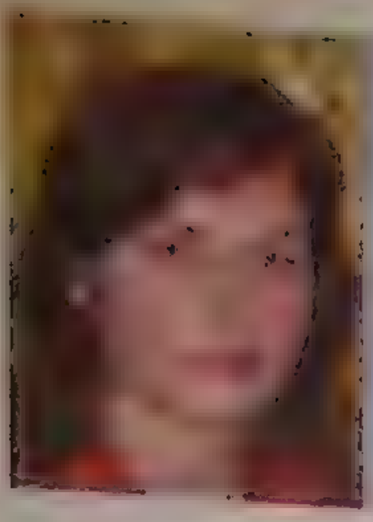
МОЖЕТ ЛИ ИНВАЛИД РАБОТАТЬ ВОДИТЕЛЕМ?

– Я инвалид III группы, мне не дают водительское удостоверение категории А, С, Д (В уже есть). У меня нет ноги ниже колена, но водить я могу, правильно ли это? Могу ли я работать водителем на этих категориях? Александр, Орехово-Зуево.

За разрешением на управление транспортных средств данных категорий вам надо обратиться во ВТЭК, но скорее всего работать в качестве водителя вам не разрешат.

ВАЖНО!

С 2006 г. увеличен промежуток прохождения техосмотра на год. То есть после приобретения нового авто первый техосмотр будет через три года (было два), потом – через два и затем еще через два года. Так что до достижения автомобилем семилетнего возраста приезжать на ТО нужно будет всего три раза, – это почти в два раза реже, чем было. И планируется, что ТО будет проводить не милиция, а коммерческие автосервисы.



Вам отвечает юрист Общества защиты прав потребителей «Резонанс», кандидат юридических наук **Оксана СОБИНА**

НА КАССЕ «ПРОБИЛИ» ТО, ЧТО Я НЕ ПОКУПАЛ

– В супермаркете в кассовом чеке вместо купленного мной белого винограда за 79 рублей оказался пробит совсем другой – за 165. Что мне делать? Михаил Урядов, Ростов-на-Дону.

В данном случае это может быть недоразумением или заложенной в компьютер электронной ошибкой. В первом случае персонал магазина мог перепутать штрихкоды и наклеить на дешевый виноград ценник от дорогого. Часто это случается в результате спланированного введения в заблуждение покупателей, в надежде, что обман раскроется дома, когда уже нельзя будет предъявить претензию. В обоих случаях вам необходимо поставить в известность менеджеров магазина и потребовать разбирательства. Обычно вскрыть подобные несоответствия достаточно легко, и покупатели получают переплаченную разницу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБВИНИЛИ В ВОРОВСТВЕ?

– Что можно сделать, когда ко мне, после оплаты на кассе в супермаркете всех покупок, вдруг подходит охранник, и предлагает все сверить с чеком. Смотрит чек и обнаруживает неоплаченную колбасу. За «кражу» предлагают оплатить тройную стоимость, при этом еще обыскивают меня! Раиса Денисовна, Москва.

В подобных случаях часто имеет место сговор кассира и сотрудников охраны, стремящихся «заработать на доверчивых потребителях». Обычно пойманному покупателю предложат «разойтись полюбовно», заплатив тройную стоимость, которая нигде не фиксируется, а делится между участниками сговора. Если вы уверены в своей правоте и действительно не совершали правонарушения, стойте на своем и не соглашайтесь на условия охранников. Помните, что охрана магазина никаких юридических прав, кроме вашего задержания, не имеет. Обыски и допросы незаконны. Не соглашайтесь проходить в закрытые помещения охраны. Требуйте вызвать администрацию магазина и сотрудников милиции, дожидаться которых можно и в торговом зале. При этом постарайтесь сами позвонить по 02 – в противном случае приедут местные милиционеры, которые также могут находиться в сговоре. Доказать вашу вину обязаны сотрудники магазина. Ваш козырь – отпечатки пальцев кассира на колбасе. Если они есть, то вина ляжет на кассира.

МОЖНО ЛИ СДАТЬ ТОВАР С РАСПРОДАЖИ

– Я купила в подарок сестре на распродаже туфли. Их качество оказалось низким. Уже после первого выхода сломался каблук и отошла подошва. В магазине мне сказали, что товар «по распродаже» обмену и возврату не подлежит. Что мне делать и как быть? Валерия Белова, Казань.

Если продавец не сообщил вам, что товар имеет недостатки, поэтому он продается со скидкой, то он не имеет права отказывать вам в его возврате. По закону возврату и обмену не подлежат лишь уцененные товары, о недостатках которых продавец заявляет потребителям заранее. В вашем случае ситуация регулируется на общих основаниях в соответствии с п.1 ст. 18 закона «ОЗПП», на основании которой вы можете потребовать вернуть деньги за туфли, соразмерно уменьшить их стоимость, обменять на аналогичные туфли или более дорогие с перерасчетом их стоимости и т. д.

СЛОМАЛСЯ ТЕЛЕВИЗОР – КТО ПОВЕЗЕТ ЕГО ОБРАТНО?

– На Новый год я решил подарить своим родителям новый большой телевизор. Но он сломался через неделю, после того, как его привезли. Я потребовал от магазина вернуть деньги, они согласились, но сказали, чтобы я сам привез телевизор к ним. Мне это сделать очень трудно, так как у меня нет машины, а вес телевизора 18 кг. Могу ли я потребовать их самих забрать товар? Алексей Серганов, Саратов.

Согласно п.1 ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей», по требованию продавца и за его счет потребитель должен возвратить товар с недостатками. Таким образом, вы можете потребовать от продавца забрать купленный вами телевизор. Вы также можете взять такси и отвезти телевизор к продавцу и на основании квитанции об оплате проезда потребовать от продавца возмещения ваших расходов за доставку товара.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

РЕЛИГИОЗНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2006 ГОД

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

6 января – Рождественский сочельник
6 января – Святки
7 января – Рождество Христово
14 января – Обрезание Господне
18 января – Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
19 января – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
7 февраля – День памяти всех новомучеников российских
12 февраля – Собор Вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста
12 февраля – Собор новомучеников и исповедников российских
15 февраля – Сретение Господне
25 февраля – Празднование Иверской иконы Божией Матери
25 февраля – Суббота мясопустная

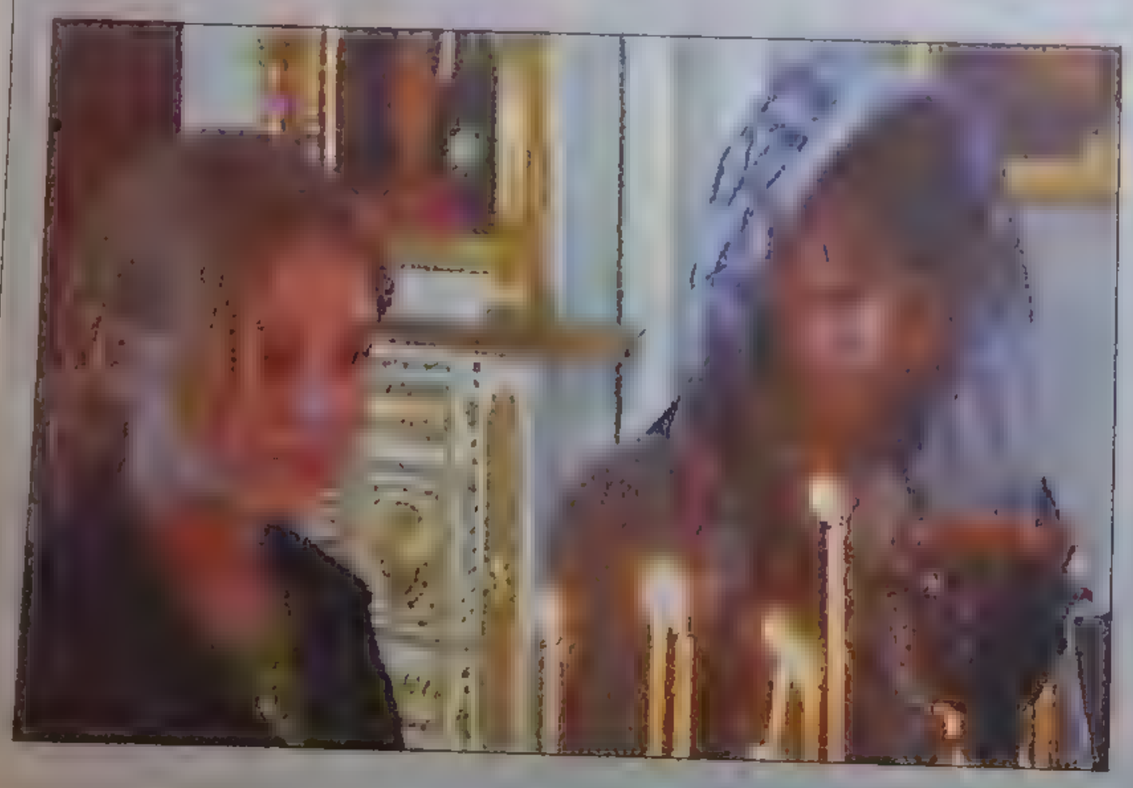


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

26 февраля – Масленица
6 марта – 22 апреля – Великий пост
7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
16 апреля – Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
23 апреля – Пасха (Воскресение Христово)
2 мая – Радоница
7 мая – Празднование Иверской иконы Божией Матери
1 июня – Вознесение Господне
10 июня – Троицкая родительская суббота
11 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница
12 июня – День Святого Духа
19 июня–11 июля – Петров пост
7 июля – Рождество Иоанна Предтечи
12 июля – День Святых апостолов Петра и Павла
14 августа – 28 августа – Успенский пост
19 августа – Преображение Господне (Яблочный Спас)
28 августа – Праздник Успения Богородицы
1 сентября – Церковный Новый год
11 сентября – Усекновение Честной Главы Святого Иоанна Предтечи
21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня
14 октября – Покров Пресвятой Богородицы
26 октября – Празднование Иверской иконы Божией Матери
28 октября – Суббота Димитриевская
21 ноября – Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных
28 ноября – 6 января – Рождественский пост
4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы

№ 1–2 / 35–16 октября 2008

ЭКОНОМИМ ВМЕСТЕ!

Как я экономлю на воде!

Рассказывает иркутский пенсионер Владимир Левит

Владимир Левит

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

Пенсионер из Иркутска Владимир Исаакович Левит никогда не интересовался счетами за коммунальные услуги. А тут ему на глаза попали распечатки коммунальщиков с нормами потребления горячей и холодной воды, – и Владимир Исаакович ужаснулся.

– Я всегда был в ладах с математикой, – рассказывает он. – И когда увидел, что мы с женой тратим 23 кубометра холодной воды в месяц и еще 11 горячей, то не поверил своим глазам. Ну неправда это!!!

Недолго думая, умный пенсионер решил установить в квартире счетчики холодной и горячей воды. И что бы вы думали? Оказалось, что в месяц Владимир Исаакович и его супруга расходуют всего 4–9 кубометра холодной воды и 2–3 горячей! Во много раз меньше, чем насчитали «умельцы» из РЭУ.

Но если врезать счетчики в трубу оказалось простым делом – благо фирм, оказывающих такие услуги, немерено, то заставить РЭУ поверить показаниям приборов пенсионер не смог.

– Я написал им заявление с просьбой дать разрешение на установку счетчиков, – дальше рассказывает Владимир Исаакович. – Они заявление подписали, но поставили условие, что счетчики установит фирма, у которой есть лицензия. Когда приборы подключили, я снова обратился в РЭУ, чтобы счетчики зарегистрировали.

Но инженер из ремонтно-эксплуатационного управления пришел только через две недели. И зарегистрировал лишь прибор, считающий холодную воду. А тот, что считает горячую, отказался. Мол, подсчет горячей воды дело тонкое, а счетчик Левита неточен.

– Сколько я ни ходил в РЭУ, все без толку, – сетует Владимир Исаакович. – Меня футболили из кабинета в кабинет, морочили голову сложными таблицами, но ничего вразумительного так и не сказали.

К тому времени выяснилось, что платить за холодную воду по счетчику весьма выгодно. Экономия составила 30 рублей в месяц. Тогда Владимир Левит взял и подал на РЭУ в суд: – Мне надоело переплачивать за горячую воду, – объясняет пенсионер. – В итоге после долгих месяцев разбирательства суд обязал РЭУ принимать показания счетчика горячей воды. На горячей воде я стал экономить еще больше – 320 рублей в месяц.

Алексей ЗАВОЛЖСКИЙ

ЭКОНОМИЯ 350 РУБ. В МЕСЯЦ!

Как установить счетчики

1. Напишите заявление на имя начальника ЖЭУ с просьбой поменять систему оплаты.
2. Купите и установите приборы учета воды. Обратите внимание: продавец и фирма, устанавливающие счетчики, должны иметь лицензии.
3. Зарегистрируйте в ЖЭУ свои счетчики.

Цена вопроса

Один счетчик стоит **600–700 рублей**.

Установка двух счетчиков пенсионеру в Иркутске обошлась в **2500 рублей**.

Раньше он платил квартплату **1350 рублей**.

Сейчас платит **1000 рублей**.

Экономия – **350 рублей** в месяц.

Через **11 месяцев** счетчики и их установка себя окупили полностью.

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

ПРОВЕРЬТЕ СВОИ РАДИОРОЗЕТКИ И ОТКАЖИТЕСЬ ОТ БЕСПОЛЕЗНЫХ!

Пенсионерка из Уфы Нина Сахибгареева

ЭКОНОМИЯ 120 РУБ. В ГОД!

– Еще год назад я платила за квартиру так же, как все, – рассказывает пенсионерка из Уфы Нина Сахибгареева. – И даже не знала, что от некоторых, совершенно ненужных услуг, указанных в квитанции, можно отказаться. Например, от... радиорозетки.

Такие розетки есть во всех домах старой постройки. Они немного отличаются от обычных розеток, но в них можно включать только старые радиоприемники, которые принимают лишь «Маяк», «Радио России» и несколько других станций.

– У меня дома стоит современный приемник, – рассказывает Нина Васильевна, – он работает от обычной розетки. Им я могу поймать абсолютно любую волну. Ну так и к чему мне эта радиорозетка? Лишние расходы, хоть и небольшие! Радиорозетками сейчас уже практически никто не пользуется, однако все продолжают исправно за них платить. В Уфе эта услуга стоит около 10 рублей в месяц. Получается, что в год мы платим лишних 120 рублей ни за что!

– В своем ЖЭКе я узнала телефон городских телефонных сетей, – рассказывает пенсионерка. – Они и отвечают за эти розетки. Я написала заявление начальнику, в котором попросила снять ее с оплаты. И все – в счете-извещении за квартплату эта строчка исчезла.

Кстати, точно так же вы можете отказаться от любой другой услуги. Например, общей телевизионной антенны, если пользуетесь своей, комнатной. Узнать телефон и адрес фирмы, которая предоставляет эти услуги, можно в своем ЖЭКе.

Геннадий МИХАЙЛОВ

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

ВАЖНО!

ЗА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО МОЖНО ПЛАТИТЬ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ!

Во многих городах введены двойные тарифы оплаты за электричество. Это значит, что в будни с 23 часов до 7 утра, в выходные и праздничные дни действует «ночной тариф», который в два раза меньше дневного.

Если можно, установите в вашей квартире специальный счетчик двойного тарифа. Затраты на его приобретение быстро окупятся, а экономия выйдет существенная. Ведь именно в выходные и по вечерам мы тратим больше всего электричества – готовим, стираем, гладим.

Помните, даже выключенная бытовая техника – микроволновые печи, музыкальные центры, видеопроигрыватели, телевизор, – находясь в режиме ожидания (когда горит красная кнопочка или выставлено время на дисплее), «едят» электричество почем зря. Сэкономить на счетах за свет можно с помощью нехитрого устройства – однополюсного выключателя. Не пытайтесь понять, что это такое, все равно его установку должен выполнять только квалифицированный специалист-электрик. Он сделает в магистральной линии электропроводки сразу же после электросчетчика разрыв цепи, подключив такой выключатель около входной двери. Уходя из дома, вам достаточно одним движением руки снять электрическое напряжение во всем доме. Конечно, не забудьте попросить электрика провести отдельную линию для холодильника, и подключить ее к сети до однополюсного выключателя.

Валентина Михайловна, Московская область

БЕРЕМ ПРИМЕР С ЕВРОПЫ

Уж что-что, а воду мы никогда не экономили. Стал я думать, как можно уменьшить расход воды, и вспомнил, где-то читал, что в Европе устанавливают сливные бачки на унитаз объемом 5 литров, а у нас они 10-литровые. Получается, что им хватает такого количества, а нам нет? И тут меня осенило! Взял я две 1,5-литровые пластмассовые бутылки из-под воды, наполнил их водой и поставил в сливной бачок. Казалось бы мелочь, а вот посчитайте: при каждом сливе экономится 3 литра воды, если в среднем один человек пользуется туалетом 10 раз в день – получается 30 литров, если нас двое – то уже 60 литров, тогда в месяц будет – 1800 литров, то есть почти 2 тонны воды! И для экологии хорошо, и нам лишняя копейка в карман. Буду рад, если мой опыт пригодится и тем, у кого стоят в квартире счетчики воды, и тем, кто обеспокоен состоянием окружающей среды.

Михаил Борисович, г. Москва

ВМЕСТО БЕНЗИНА ЕЗЖУ НА ГАЗЕ!

Житель Казани Андрей Белов

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

Житель Казани Андрей Белов поставил на свою «15-ю» «Ладу» газовое оборудование. Оно обошлось ему в 12 000 рублей (оборудование – итальянское, баллон на 50 литров – российский). Теперь считаем. Один литр бензина А-92 в Казани стоит 17 рублей. А один литр газа (пропан-бутан) – 8 рублей 50 копеек. Расход бензина составляет 8 литров на 100 километров – итого, сжигается 136 рублей. Расход на газе – 10 литров на 100 километров – 82 рубля. Чистая экономия – 54 рубля со 100 км. Оборудование окупается через 23500 км. В среднем, это расстояние «интенсивный» автолюбитель отъездит за 2,5–3 месяца. 40 литров бензина (то есть полного «среднестатистического» бака) хватает на 500 км. Расход при таком пробеге в рублях – 680. Полного 50-литрового газового баллона хватает также на 500 км. «Сгорает» – 425 рублей. В итоге с каждой полной заправки Андрей экономит 255 рублей.

Елена ЛЕБЕДЕВА

ТИШЕ ЕДЕШЬ – БОГАЧЕ БУДЕШЬ

Хочу поделиться советами с собратьям по баранке, как сэкономить деньги на бензин.

Во-первых, обращайтесь с педалью газа нежно и бережно. Вдавливая ее «в пол», вы значительно увеличиваете расход топлива – до 17–18 литров на 100 километров пути (обычно «Жигули», к примеру, «едят» 7–11 литров).

Экономичный режим для современных автомобилей на 5-й передаче – от 80 до 100 км в час (в зависимости от объема и мощности двигателя). Равномерная езда, без остановок и рывков – эталон «прижимистого» водителя.

Во-вторых, всегда помните, как правильно пользоваться коробкой передач:

1-я передача – для трогания с места;
2-я – для разгона;
3-я – для обгона;
4-я – для движения по городу;
5-я – для движения по шоссе.

Не «крутите» движок, вовремя переключайтесь с передачи на передачу, особенно на 5, если выехали на шоссе и скорость у вас больше 70 км в час. Ну а если у вас коробка-автомат, тут уж ничего не поделаешь, топлива вы будете расходовать на 10–15% больше.

В-четвертых, регулярно измеряйте давление в шинах манометром! Отечественная «резина» требует подкачки раз в неделю, а заграничная – раз месяц. В результате сэкономите на каждой заправке 100–150 рублей. Только не перестарайтесь, давление в 2,5 атмосферы и выше будет вредным для покрышек и опасным при езде.

В-пятых, проверьте зазор свечей, для полноценного сгорания смеси в цилиндрах он должен быть не меньше 1 мм.

В-шестых, экономьте электроэнергию, поскольку кондиционер увеличивает расход бензина на 10–15 процентов, обогрев заднего стекла – на 5, «печка», ближний свет, дальний, дополнительный свет-противотуманок и магнитола – еще на 10–15.

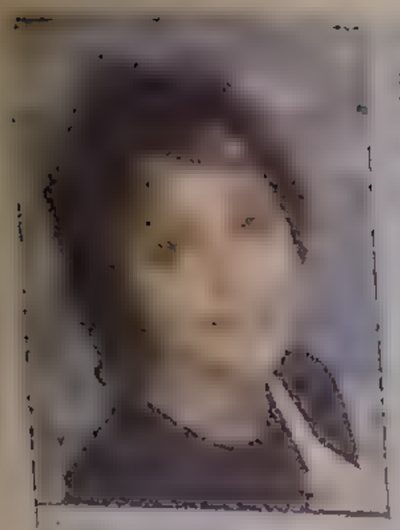
В-седьмых, не отправляйтесь в дальний путь в дождь, сопротивление воды под колесами буквально сжирает бензин.

В-восьмых, если вы частенько стоите в пробках, попросите знакомого механика уменьшить холостые обороты двигателя с обычных 900–1000 до 500–600 (лучше это сделать после обкатки автомобиля – после 15–20 тысяч км пробега). Вреда двигателю не будет, а расход бензина снизится заметно. Главное, чтобы двигатель работал на холостых оборотах устойчиво и не глох при резком сбрасывании газа.

И **в-девятых**, уберите из багажника автомобиля все лишнее. Каждый килограмм – дополнительный расход топлива. Таким образом, вы можете увеличить дистанцию с каждого бака километров на 50–100.

С водительским приветом,
М. Петров, г. Тверь

НАШИ ФИНАНСЫ



Всем женщинам хочется выглядеть хорошо. Мы мечтаем о гладкой, красивой коже. Но для того чтобы она была идеальной, недостаточно просто правильно питаться и вести здоровый образ жизни. На кожу необходимо воздействовать и внешне. Действительно качественные косметические средства стоят недешево. Маски, скрабы, тоники, гели, лосьоны, кремы, молочко, пенки – так и разориться недолго! О том, как выглядеть хорошо и не тратить на это уйму денег, рассказывают наши читатели.

Ведущая рубрики ***Наталья САВЧЕНКО***

ЕСЛИ ТРЕСКАЕТСЯ КОЖА РУК...

1 ст. ложку смеси трав (1:1) календулы, одуванчика, подорожника, крапивы залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение часа. Затем надо растопить на пару 1 ст. ложку меда. Потом постепенно добавить к нему 2 ст. ложки настоя, 2 ч. ложки касторового масла и 50 г жира (свиного, гусиного, куриного). Все необходимо охладить и взбить. Применять крем надо чаще: после мытья рук и на ночь.

ЭКОНОМИЯ 60 РУБ.

Е. Л. Коконина, г. Москва

Крем для рук стоит в магазине примерно 80–120 р. Предложенный рецепт обойдется 20 р. Итого, экономим около 60 рублей.

КРЕМ ОТ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА

У меня очень сухая кожа. 7 лет назад я услышала от Татьяны Судец один рецепт. С тех пор это средство – мое спасение. Надо взять большую трубчатую говяжью кость, ложкой достать из нее содержимое и поместить его в эмалированную кружку. Поставить на паровую баню. Когда все растопится, слейте все в баночку. Добавьте 2–3 капли хороших духов. Крем готов.

ЭКОНОМИЯ 80 РУБ.

Н. Ф. Флиссак, г. Хабаровск

Средняя цена на крем в магазине – 100–150 р. Трубчатая говяжья кость стоит 20–30 р. Итого, экономим 80 рублей.

«КОСМЕТИЧКА» ОТ НАТАЛИИ КРАСНОВОЙ

Если у вас жирная и пористая кожа

1. Вам полезны маски из невзбитого белка. Можно добавить в него 10 капель лимонного сока.

2. Полезны также дрожжевые маски: 10 г дрожжей развести водой до густоты сметаны и нанести только на жирные участки кожи не более чем на 10 минут, а затем смыть водой.

3. Хорошо помогает маска из кукурузной муки: ее надо заварить кипятком, дать остыть и половину теплой массы нанести на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. В оставшуюся часть заваренной муки добавить несколько капель лимонного сока и снова нанести маску на 15 минут.

Средняя цена крема в магазине 80–130 р. Яйцо стоит 2–3 р. Дрожжи стоят 4–10 р. Кукурузная мука стоит 10–12 р. Итого экономим около 60 рублей.

Если кожа стареет и начинает увядать

1. Применяйте медовую маску. Для этого 1 ст. ложку жидкого меда размешайте либо с ложкой теплого молока или теплого свежего чая, либо со взбитым белком.

2. Особенно полезны маски из айвы, хурмы, лимона, рябины и столетника. Эффективна также маска из обычного майонеза. Средняя цена на средство против морщин от 150 до 500 р. Полулитровая банка меда обойдется в 50–200 р. Пачка майонеза – в 5 р. Итого экономим 495–100 рублей.

ОБЩАЯ ЭКОНОМИЯ 980 РУБ.

Тонизирующая маска

Раздавить горячую картофелину, добавить желток и немного молока. Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть шерстяным платком на 20 минут. Затем смыть теплой и ополоснуть холодной водой.

Цена маски в магазине около 100 р. Картошка и яйцо обойдутся в 5 р. Итого, экономим 95 рублей.

При жирной перхоти

Используется сок алоэ, смешанный с 20%-ным спиртом. Смесь втирается в кожу головы через день в течение 3 месяцев.

Шампуни от перхоти стоят в магазине от 350 р. На ингредиенты рецепта понадобится около 20 р. Итого, экономим около 330 рублей.

Н. Краснова, г. Щелково

МАСКА ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Берем 3 ч. ложки творога и растираем с 2 ч. ложками меда. Эту массу наносим на мешки и через 25 минут смываем молоком. Делать маску надо на ночь 2 раза в неделю. Крем после этого не наносить!

Т. Снеткова, г. Екатеринбург

Средство от мешков под глазами стоит от 300 р. Полулитровая банка меда – 50–200 р. Итого, экономим около 150 рублей.

А вот что советует делать от мешков под глазами ведущая рубрики «Для дома» ***Наталья Волостникова:***

Купите пучок петрушки. Зелень пустите в салат, а палочки, которые обычно выбрасываются, порежьте и залейте кипятком. Эту массу, не отжимая, заверните в два кусочка марлечки. И эти мешочки положите на веки и полежите так 10 минут. У меня, например, после таких процедур даже ресницы стали гуще и длиннее. Об экономии можно и не говорить.

ЭКОНОМИЯ 150 РУБ.

МАСКА-СКРАБ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Стакан геркулеса размельчите в кофемолке, но не до пудры. Добавьте 1 ч. ложку пищевой соды и 2 ч. ложки поваренной соли. Все перемешайте. Полученную смесь разбавьте теплой кипяченой водой до консистенции густой кашицы. Нанесите ее на шею и лицо от центра подбородка к мочке уха, от углов рта к середине уха, от крыльев носа к середине уха, от центра лба к вискам. На шею – от ключиц вверх к подбородку. Когда появится ощущение, что вся масса свободно движется по коже, смойте ее прохладной водой.

ЭКОНОМИЯ 90 РУБ.

Н. В. Калиничева, г. Тюмень

Скраб в магазине стоит около 100 р. Черствый хлеб не стоит ничего. Геркулес стоит около 10 р. Итого, экономим 90 рублей.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

У вас тоже есть советы как и на чем можно сэкономить? Тогда быстрее шлите их нам. И не забудьте вырезать и вложить в конверт с письмом «заначку» с последней полосы!

РЕЛИГИОЗНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2006 ГОД

МУСУЛЬМАНСКИЕ ПРАЗДНИКИ

ФОТО ИТАР-ТАСС

8 января – День Арафата (Йаум Арафа)
28 декабря – День стояния на горе Арафат (9 зуль-хиджры)
9–13 января – Ид аль-Адха (Курбан-байрам). Праздник жертвоприношения (10 зуль-хиджры)
30 января – Хиджра. Новый год (1 мухаррама)
8 февраля – День Ашура (10 мухаррама)
10–11 апреля – Маулид ан-Наби (Маулид-байрам). Праздник Рождества Пророка Мухаммеда (12 раби-авваля)
27 июля – Раджаб (1 раджаба)
27–28 июля – Ночь Рэгайба (Лейлат ар-Рага'иб). Ночь даров Лейлат аль-Исра валь-Миградж (Раджаб-байрам). Ночь Миградж (27 раджаба)
25 августа – Шаабан (1 шаабана)
8–9 сентября – Лейлат аль-Бараат. Ночь очищения от грехов (14–15 шаабана)
24 сентября – Начало священного Рамадана и поста Уразы (1 рамадана)
19–20 октября – Лейлат аль-Кадр. Ночь предопределения (27 рамадана)
24 октября – Ид аль-Фитр (Ураза-байрам). Праздник разговения (1 шавваля)

ИУДЕЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

ФОТО ИТАР-ТАСС

13 февраля – Ту-Б'Шват
14 марта – Пурим
15 марта – Шушан Пурим
13-20 апреля – Песах
2 июня – Шавуот
3 августа – Тиша Б'Ав
23-24 сентября – Рош-А-Шана (Новый год)
2 октября – Йоп кумир
7-13 октября – Суккот
14 октября – Шмини Атцерет
15 октября – Симхат тора
16-23 декабря – Ханука

КАТОЛИЧЕСКИЕ ПРАЗДНИКИ

1 января – Праздник Богородицы Марии
6 января – Богоявление Господне
8 января – Крещение Господне
2 февраля – Сретение Господне
14 февраля – День Святого Валентина
1 марта – Пепельная среда
25 марта – Благовещение Девы Марии
9 апреля – Вербное воскресенье
13 апреля – Великий четверг
14 апреля – Страстная пятница
15 апреля – Великая суббота
16 апреля – Святая Пасха Христова
17 апреля – Пасхальный понедельник
25 мая – Вознесение Господне
4 июня – День Святого Духа
5 июня – Праздник Пресвятой Девы Марии
11 июня – Троица
15 июня – Праздник Тела и Крови Господних
24 июня – Рождение святого Иоанна Крестителя
29 июня – Праздник Святых апостолов Петра и Павла
6 августа – Преображение Господне
15 августа – Успение Девы Марии
8 сентября – Рождение Девы Марии
14 сентября – Праздник Воздвижения Креста Святого
29 сентября – Праздник Святых архангелов Михаила, Гавриила, Рафаила
1 ноября – День Всех Святых
2 ноября – Воспоминание всех верных умерших
26 ноября – Торжество Христа, Царя мира
8 декабря – Праздник непорочного зачатия Пресвятой Девы Марии
24 декабря – Рождественский сочельник
25 декабря – Рождество Христово

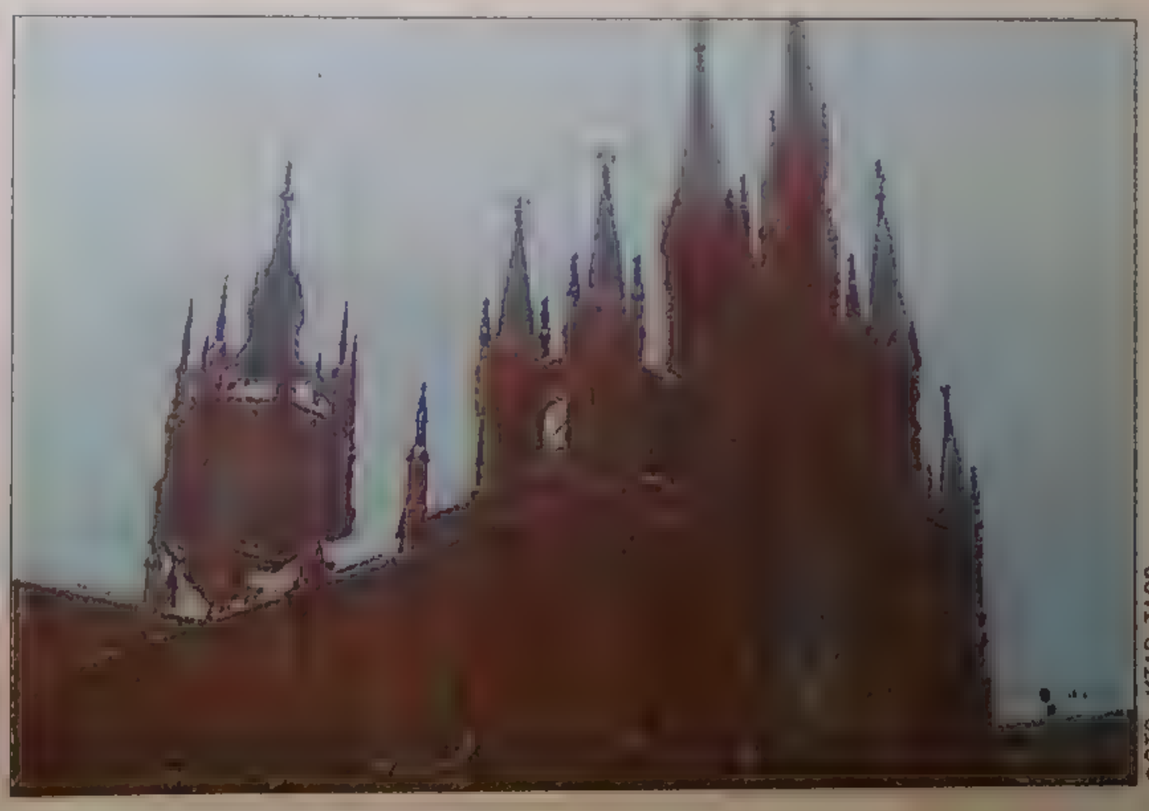
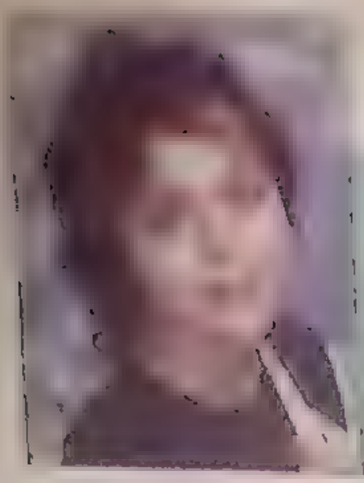


ФОТО ИТАР-ТАСС



Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

МОИ РЕЦЕПТЫ ОТ ПОЛИПА ЖЕЛУДКА И УЗЛОВ НА ЩИТОВИДКЕ

Здравствуй, дорогая редакция «Народного совета»! Я ваш постоянный читатель, не пропускаю ни одного номера, начиная с с октября 2004 года. В № 50 Юрий Алексеевич из Уфы спрашивал, как вылечить полип желудка народными средствами. Вот для него мои советы.

1. Вам полезно принимать настой репешка аптечного. Чайная ложка травы на стакан кипятка. Пить надо перед едой по полстакана 2–3 раза в день.

2. Чтобы избежать злокачественных новообразований, необходимо ежедневно, на протяжении 4–5 недель употреблять ягоды калины. Есть одну за другой. Но это осенью. А сейчас, зимой, берите 1 ст. ложку сушеных плодов. Заливайте стаканом кипятка. Настаивайте час и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

3. При полипозе полезен чистотел. Но он ядовит, будьте внимательны с пропорциями. 200 г сока чистотела соедините с 200 г водки. Настоять неделю в прохладном месте. Пить надо по чайной ложке за 2 часа до еды несколько раз в день. Можете также пользоваться травой чистотела, но она менее эффективна. Чайную ложку травы заварите стаканом кипятка. Когда настоится, пейте по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

4. Хорошо помогает спиртовая настойка золотого уса. 15–18 суставчиков залейте 0,5 л водки, настаивайте 12 дней в теплом месте. Принимать 1 раз в день за 30–40 минут до завтрака по десертной ложке.

А вот мои советы для Натальи Салахутдиновой из поселка Прогресс. Она спрашивала, как избавиться от узлов на щитовидке. Отвечаю.

1. Трава донника лекарственного – 2 части, плоды боярышника – 3 части, цветки календулы – 2 части, слоевище ламинарии сахаристой – 4 части, трава пустырника пятилопастного – 4 части, трава руты пахучей – 3 части, трава мелиссы – 3 части, побеги туи западной – 2 части, трава шалфея лекарственного – 4 части, соплодия хмеля 3 части, плоды шиповника коричного – 3 части. Все измельчить и смешать. Две ложки измельченного сбора залить 500 мл кипящей воды и настоять в термосе ночь. Утром состав процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде. Курс лечения – 2 месяца. После этого необходимо перейти на следующий рецепт.

2. Корневище с корнями валерианы – 1 часть, плоды боярышника – 2 части, трава дурушника колючего – 6 частей, слоевище ламинарии сахаристой – 3 части, трава душицы – 2 части, трава мелиссы – 2 части, трава омелы белой – 2 части, корневище и побеги спаржи лекарственной – 2 части, плоды укропа пахучего – 1 часть, трава пустырника пятилопастного – 4 части, плоды шиповника коричного – 2 части, трава чистотела большого – 2 части. Приготовление и применение такое же, как и в предыдущем рецепте.

Оба этих настоя пьют в течение 1,5–2 лет, чередуя через каждые два месяца.

Маргарита Еремеевна Емельяновна, г. Чебоксары

КАК СПРАВИТЬСЯ С ИКОТОЙ

Этими рецептами со мной поделилась моя бабушка, а я хочу поделиться ими с вами.

1. Смешайте в чайной ложке немного горчицы и столового уксуса. Этой кашицей надо помазать 1/3 часть языка. Ощущение будет неприятное, потерпите 2–4 минуты. Потом прополоскайте рот теплой водой.

2. Задержите дыхание и на обоих руках соедините кончики пальцев. Икоты вмиг не станет.

О. В. Порядина, Тульская область

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ГИПЕРТОНИИ

Если А/Д зашкаливает за 200 мм рт. ст., возьмите уксусную эссенцию и разбавьте ее водой из расчета 1:1. Этой жидкостью смочите коврик или ткань и стойте на ней несколько минут. Или же смочите раствором носки и наденьте их на ночь. Только не забудьте хорошо укутать ноги!

Лидия Михайловна Мережко, Краснодарский край, п. Ахтарский

ХОЧУ ВСЕМ ПОМОЧЬ

Живу один, жена умерла давно, Бог детей не дал. На улицу выхожу редко, из всех развлечений - телевизор да газеты, которые приносит соседка. Так бы и скоротал свой век, да болячки мои не давали мне спокойной жизни. У меня проблемы с суставами, кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно. А тут еще давление Молил Бога только об одном: пошли, Господи, скорую смерть. Однажды прочел в газете письмо от такого же одинокого старика. Я еще подумал: надо же как-будто это я сам письмо писал! Он рассказывал, что избавился от своих болячек с помощью скипидарных ванн Залманова, и рецепт описал. Я решил попробовать и уже после первой ванны проспал всю ночь как младенец! А через месяц вообще забыл и про кости свои, и про давление. Пишу это письмо, чтобы все знали ванны Залманова - это Дар Божий. Готов поделиться рецептом:

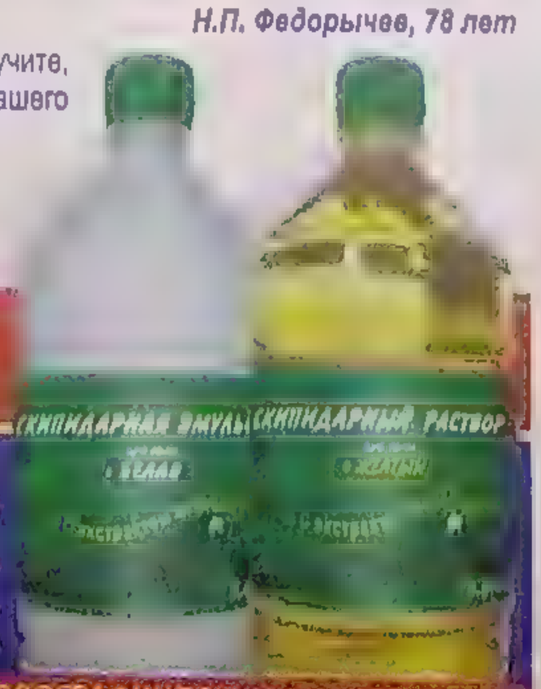
на ванну теплой воды (36°С) добавлял по 1 ч.л. раствора желтого и белого. Ванны делал сидячие по 15 минут, а после этого укутывал ноги в шерстяное одеяло на 3 часа.

Н.П. Федорычев, 78 лет

Помните! Наибольший эффект от применения оригинальных ванн вы получите, соблюдая режим питания и режим физических нагрузок. Узнайте у Вашего лечащего врача о наличии у вас противопоказаний к тепловым процедурам.

Стоимость стандартного курса лечения (на 3 мес) - 1500 руб.
Курса для гипертоников (на 3 мес.) - 1700 р.
Почтовые расходы - около 200 р.

ВНИМАНИЕ! *Акция для читателей "Народного Совета": при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма".*



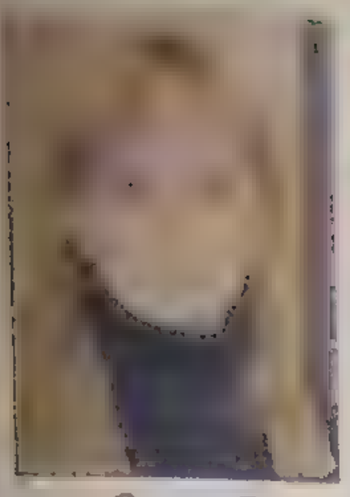
Настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА с экстрактом целебных трав заказывайте по тел. в Москве (495)739-06-36 или по почте: 111250, г. Москва, а/я 70, «Институт Натуротерапии»

Институт Натуротерапии

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ ЗАЩИЩЕНА ГОЛОГРАФИЧЕСКИМИ НАКЛЕЙКАМИ! ЕСЛИ ГОЛОГРАММЫ НЕТ - ЗНАЧИТ, ВЫ КУПИЛИ ПОДДЕЛКУ! ТРЕБУЙТЕ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ!

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



О-ЛЯ-ЛЯ! НА РАБОТУ ПОРА

О том, как прийти в себя после праздников рассказывает психолог *Мария БАРАНОВА*:

Если бы на следующее утро Степе Лиходееву сказали так: «Степа! Тебя расстреляют, если ты сию минуту не встанешь!» – Степа ответил бы томным, чуть слышным голосом: «Расстреливайте, делайте со мною что хотите, но я не встану».

М. БУЛГАКОВ «Мастер и Маргарита»

Большинство из нас в первые дни после праздника пребывают то ли в полудреме, то ли в депрессии, и если вовремя из этого состояния не выйти, то в нем можно пробыть аж до 23 февраля, а то и до 8 марта. А там все начнется по- новой. Короче, первая послепраздничная неделя – время больших испытаний. Одни жалуются на головную боль и слабость, другие – просто, что называется, никак не втянутся в обычный ритм.

Всем подобным «страдальцам» мой первый вам совет: наутро после вечеринки примите холодный душ! Это способствует сужению сосудов и скорейшему приведению в чувство. Ну а чтобы полностью прийти в себя, вам потребуется как минимум день. Поэтому помните, что заканчивать праздники в идеале нужно за день до выхода на работу. Причем в этот день не стоит приглашать гостей. И постарайтесь свести общение к минимуму. Пейте крепкий чай. Во второй половине дня хорошо бы прогуляться, подышать свежим зимним воздухом. Баня и занятия спортом категорически запрещены, так как они только увеличивают нагрузку на сердце. А вообще, вам будет легче прийти в себя и настроиться на рабочий лад, если ваш дом будет сиять чистотой. Поэтому уберитесь: вымойте горы грязной посуды, выкиньте мусор, пропылесосьте и вымойте пол. А что делать, спросите вы, если решительно не хочется работать? Лучший способ – убедить самого себя. Посмотрите в зеркало и скажите себе как можно более проникновенно: «Ты должен это сделать. Должен, понимаешь...». Вспомните все приятное, что связано у вас с работой. В конце концов, нелишне продемонстрировать любимому начальнику, что вы отличный работник, и он не зря платит вам зарплату. Если же вы занимаете руководящую должность, то помните, что январь во всем мире – мертвый сезон и для бизнеса, и для политики. Особенно по сравнению с напряженным концом года. В это время не заключаются важные сделки, государственные чиновники не принимают судьбоносных решений. Иными словами, для плодотворной работы в январе есть вполне объективные препятствия. И только опытный руководитель знает, чем занять своих сотрудников в это время. Январь лучше всего посвятить внутриорганизационным проблемам.

ЛИАТРИС КОЛОСКОВАЯ

Пишет вам житель Смоленской области, Виктор Валентинович Шунтов. Потому как жажду рассказать читателям газеты о прекрасном лекарственном растении – лиатрис колосковая. Многие любители выращивают его на своих участках просто как красивый цветок. И как только не называют это растение: веселые перышки, олений язык, сверкающая звезда, змеиный корень.

В качестве лекарства служат корневище, листья и цветки лиатриса. Первооткрывателями лечебных свойств растения стали североамериканские индейцы. Они прикладывали корневища цветка к местам укуса змей, отвар корней пили при неполадках с почками, чаем полоскали горло при простуде. Отвар травы обладает антибактерицидным и мочегонным действием. Готовится он так: отжимается сок из свежей травы и смешивается с сахаром (1:2). После этого смесь надо довести до кипения, снять пену, и лекарство готово. Принимать надо по 1 ч. ложке 2–3 раза в день до выздоровления. Ванны с этим отваром хорошо тонизируют, оказывают антисептическое и противозудное действие. А примочки на раны содействуют их быстрому заживлению.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ПОВТОРЯЕМ РЕЦЕПТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Здравствуйте. Я прочитала в «НС» отклик одного читателя, который стал лучше слышать благодаря опубликованному у вас совету. Дело в том, что у моего сына такая же проблема. А вот номера 14 за 2004 год, где был опубликован этот совет, у меня нет. Могли бы вы его повторить?

Г. В. Егорова, Челябинская область

От редакции. *За последний месяц нам пришли десятки подобных писем. Поэтому по вашим многочисленным просьбам мы повторяем рецепт Валентины Декановой.*

Нужно каждый вечер перед сном нагревать кусочек репчатого лука. Заворачивать его в бинт и вкладывать поглубже в ухо. А еще ежедневно 3 раза в день закапывать в нос по три капли свежего лукового сока. Лечиться нужно не меньше 20 дней.

ПРОШУ СОВЕТА

Подскажите, чем можно вылечить болезнь эпилепсию, кроме лекарств и уколов?

Шумакова Света, г. Южноуральск

У моего внука аскариды и лямблии в печени. Уже четыре года лечим таблетками, но болезнь не проходит. Посоветуйте какие-нибудь народные средства.

Надежда, г. Саранск

ВОЗРОЖДЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО
ЧУДО-ЗДОРОВЬЕ НОГ
на основе
Изготовлен вручную по рецепту 1905 года
- От боли в суставах и позвоночнике
- При варикозе, ушибах, растяжениях
- Эффективно при кашле
- Обладает противовоспалительным, общетонизирующим действием

Консультация с врачом и заказ:
Институт Натуротерапии (495) 739-06-36
Адрес для заказов почтой:
111250,г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии"
Крем"Здоровые ноги" - 250 р. плюс почтовые расходы
ПРОВЕРЯЙТЕ НАЛИЧИЕ ГОЛОГРАММЫ
РОСС RU.АЕ17.А02909
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

от, у меня нет. Могли бы вы его повторить?

Г. В. Егорова, Челябинская область

За последний месяц нам пришли десятки подоб-
тому по вашим многочисленным просьбам мы по-
т Валентины Декановой.

вечер перед сном нагревать кусочек репчатого лу-
ать его в бинт и вкладывать поглубже в ухо. А еще
аза в день закапывать в нос по три капли свежего лу-
ечиться нужно не меньше 20 дней.

ВЕТА

жите, чем можно
болезнь эпилеп-
ме лекарств и

Шумакова Света,
г. Южноуральск

го внука аскариды и
в печени. Уже четы-
лечим таблетками,
знь не проходит. По-
ите какие-нибудь на-
средства.

Надежда,
г. Саранск

ВОЗРОЖДЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО

ЖИЗНЬ ЗДОРОВЫХ НОГ

НА ОСНОВЕ

Изготовлен вручную по рецепту 1905 года

- **От боли в суставах и позвоночнике**
- **При варикозе, ушибах, растяжениях**
- **Эффективно при кашле**
- **Обладает противовоспалительным, общетонизирующим действием**

Консультация с врачом и заказ:
Институт Натуротерапии (495) **739-06-36**
Адрес для заказов почтой:
111250,г. Москва, а/я 70,
"Институт Натуротерапии"

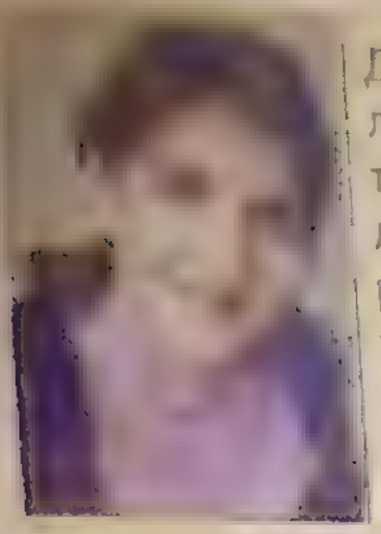
Крем"Здоровые ноги" - 250 р. плюс почтовые расходы

РОСС RU.АЕ17.А02929

ПРОВЕРЯЙТЕ НАЛИЧИЕ ГОЛОГРАММЫ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы. Сначала я очень сожалела, что ваши письма с новогодними рецептами немного опоздали. Но потом вспомнила, что впереди еще Старый новый год, который в России принято встречать с неменьшим размахом, чем и традиционный. Да и рецепты в ваших письмах оказались под стать наступившему Году Огненной Собаки.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ОРИГИНАЛЬНОЕ ФАРШ С... ОГНЕМ

Хочу поделиться с вами своим фирменным новогодним блюдом «Извержение вулкана».

Вам понадобится мясной фарш, лучше куриный, но можно брать и свинину с говядиной. Одну часть фарша обжариваем с нарезанным кубиками луком. В другую (сырую) добавляем нарезанный кубиками и обжаренный до золотистого цвета лук, яйцо, соль и перец по вкусу. На смазанную сковороду или противень кладем сырой фарш, затем в виде конуса обжаренный фарш с луком. И завершаем композицию горкой из картофельного пюре. Всю «гору» смазываем яйцом, смешанным с майонезом или сметаной и ставим на 40 минут в духовку. Затем украшаем наш «вулкан». От вершины по склонам кетчупом и майонезом «рисуем» огненные потоки, а на самую вершину кладем половинку яичной скорлупы, в которую наливаем немного спирта. Поджигаем его, тушим свет и с торжественным лицом подаем блюдо на стол. Аплодисменты вам обеспечены!

Татьяна Викторовна Середа, Республика Коми

500 РУБЛЕЙ

«ЛЮБОВНИЦА» – ЭТО ВКУСНО

Не знаю, почему этот салат так называется, но что он очень вкусный, гарантирую.

Нужны для него вареная свекла, сыр, морковь, чеснок и майонез. Все это натрите на средней терке, а чеснок пропустите через чесночницу. В морковь и свеклу добавляют чеснока чуть-чуть, в сыр – побольше. Уложите все слоями, смазывая каждый майонезом.

Мария Карпинская, г. Отрадное, Самарская область

САЛАТ «НАРЦИСС»

Мой салат делается очень просто. А вкус отменный. Попробуете – убедитесь сами.

Возьмите 4–6 сваренных вкрутую яйца, пачку крабовых палочек, 1 плавленый сырок и полпачки сливочного масла (положите их предварительно в морозильник), 1 луковицу (лучше красная), яблоко и 200 г майонеза. Делаем слоями: натертые на крупной терке яичные белки, нарезанные соломкой или кружками крабовые палочки, натертый на терке сыр, нарезанный кольцами и ошпаренный кипятком лук, настругаанное масло, измельченное яблоко. Посолите салат, смажьте сверху майонезом и поставьте на полчаса в холодильник. Перед подачей на стол натрите на терке желтки прямо над блюдом с салатом. Тогда они покроют его, как желтая воздушная пена. Красиво и вкусно!

Наталья Мамедова, п. Темкино, Смоленская обл.

СЕЛЕДКА ОБЫКНОВЕННАЯ – СОУС ОСОБЫЙ

Часто пользуюсь вашими рецептами, а теперь решила поделиться своими. Селедку обычно я подаю к столу с репчатым луком и растительным маслом. А к празднику делаю свой фирменный соус. Он придает селедке особенный вкус.

На 2 ч. ложки майонеза я беру по 2 ч. ложки растительного масла и столового (6%) уксуса, 1 ч. ложку (с горкой) сахара, и чуть меньше чем полстакана молока. Все это хорошо перемешиваю, заливаю селедку и оставляю на полчаса, чтобы рыба пропиталась соусом.

Татьяна Юрьевна Челпанова, г. Москва

ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА

Этот десерт делать просто и быстро. Лично я делаю его к каждому выходному дню.

Возьмите пачку или две печенья, мелко его покрошите, добавьте растопленный на водяной бане шоколад (лучше молочный), 1 ст. ложку какао и сгущенки столько, чтобы получилась масса густоты пельменного теста. Можно добавить в него размоченный изюм, подсушенные в духовке и измельченные грецкие орехи. Сделайте из массы колбаску, заверните ее в фольгу и положите на полчаса в морозилку.

Анастасия Григорьева, г. Солнечногорск, Московская обл.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОГНЕННАЯ РЫБА

Не надо готовить традиционную «селедку под шубой». Я поделюсь с вами особенным рецептом. Называется это блюдо «кета под красивым огнем».

Делается просто и из доступных продуктов, зато как красиво и необычно!

Это блюдо произведет впечатление на всех гостей. Итак, берем два крупных куска кеты, солим, перчим, поливаем соком половинки лимона, можно натереть пряностями по вашему вкусу и запекаем в духовке. Сверху можно положить по кружочку помидора. Готовится рыба 30–40 минут. Затем выкладываем душистую рыбу на большое, красивое блюдо и просим гостей... отвернуться или встать спиной к столу. В это время хозяйка быстро поливает рыбу спиртом (или крепким хорошего качества самогоном и... поджигает.

Кричит: «Алле!!!» Все оборачиваются и видят чудо чудное и диво дивное! Огонь яркий, сказочный и праздничный. Он всем поднимет настроение и создаст за столом ощущение волшебства. А уж когда гости попробуют кусочек этой необыкновенной рыбки... Блюдо произведет настоящий фурор!

Нина Федоровна Флиссак, г. Хабаровск

127287 МОСКВА, А/Я

Ведущий рубрики *Алексей ЧЕРНЯК*

БОРЬБА С МУРАВЬЯМИ

В домах в основном заводятся рыжие муравьи. Они очень подвижны и легко пролезают по трубам отопления и канализации, по электрическим проводам, сквозь любые щели. Так же, как и мухи, они могут переносить различные острые желудочно-кишечные заболевания.

Чтобы избавиться от них, или хотя бы на время защитить себя, можно использовать специальные приманки.

1 Растворить в горячей воде (2–3 столовые ложки), сахар (1 столовую ложку) и буру (1/3 чайной ложки). Когда раствор остынет, добавить в него 1 чайную ложку меда.

2 1 столовая ложка горячей воды, 2 чайные ложки глицерина, полторы столовых ложки сахара и 1/3 чайной ложки буры. Смесь, помешивая, подогреть на слабом огне до полного растворения сахара и буры. Эта приманка не портится и не высыхает в течение нескольких месяцев.

Эти приманки расставляют рядом с теми местами, откуда появляются муравьи. Они заползают в них и остаются там навсегда.

Г. Д. Антонюк, Краснодарский край, с. Первореченское

МОЯ ПРОЗРАЧНАЯ КЛАДОВКА

В кладовке к одной из деревянных полок я прибила снизу железные крышки от стеклянных банок, а сверху полки загнула торчащие гвозди. Потом разложила по стеклянным банкам разные гвозди, шурупы, винты, гайки и всякую другую мелочь.

А банки привернула к крышкам (см. рис.). Они висят, а поскольку они прозрачные, видно все, что в них лежит. И не нужно ничего искать. Загнутые гвозди крепко удерживают крышки с банками. Если нужно что-нибудь взять, просто откручиваешь банку, а потом вешаешь обратно на место. Это очень удобно.

Маргарита Алексеевна Светлова, Московская обл.

банка-контейнер

КАК ПОВЕСИТЬ ПОЛКУ «НА ВЕКА»

Повесить что-нибудь на стену можно без традиционных «пробок». Не секрет, что со временем они расшатываются, а шурупы выпадают. Несколько лет назад я попробовал совсем другой способ крепления шурупов. Он очень прост.

Столовую ложку цемента смешиваю с силикатным клеем до состояния густой сметаны, или даже гуще – так, чтобы смесь не выливалась из отверстия в стене. Вношу этот состав в просверленную дырку, уплотняю и затем акуратно, без нажима ввинчиваю шуруп. Обратите внимание: надо именно ввинчивать, а не вдавливать и не вбивать. На такие шурупы можно повесить даже очень тяжелую вещь. Но... Имейте в виду, что такой крючок рассчитан, как говорится, на века. Шуруп потом практически невозможно вывинтить. Поэтому, если нужно повесить что-то на короткий срок, лучше все-таки использовать традиционную «пробку».

Л. Л. Назаров, г. Ижевск

ДОМАШНИЕ СИТРОСТИ

- Кусочек изоленты или лейкопластыря восстановит утраченную клейкость, если нагреть его над электрической лампочкой или электроплитой.

Петр Вадимович Рузанов, Оренбург

- При ремонте электропроводки можно вместо изоленты обмотать провода полиэтиленовым пакетом, а потом оплавить его спичкой или зажигалкой.

Руслан Быков, Ханты-Мансийский АО

- Если при покраске потолка, стен и других поверхностей надеть на кисть капроновый чулок (в 2–3 слоя), то раствор будет ложиться тонким и ровным слоем.

Валерия Попова,

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОЗДРАВЛЯЮ

Поздравляю своего любимого
ЦВЕТКОВА ВЛАДИМИРА
с Днем Рождения!

Желаю тебе я
В твой день рождения
Здоровья, успехов,
Удач и везения,
Легких дорог,
Возвращений счастливых,
Мой самый желанный
И самый красивый!

Твоя Леночка.

Поздравляем нашу бабушку
ШОНИНУ НИНУ ПАВЛОВНУ
со светлым праздником
Рождества Христова

Вот и снова Рождество —
Сил небесных торжество:
В этот день Христос пришел,
Чтоб спасти наш мир от зол.
Слава вечная Ему,
Побеждающему тьму.
Поздравляем всей душой
С этой радостью большой.

Лена, Наташа, Максим и Дени

ФИНАНСЫ

- **Кредит т. (095) 509-40-25, 743-86-60**
- **Беззалоговый кредит, срочно (095) 507-02-41**
- **Беззалоговый кредит. (095) 258-25-17**
- **Беззалоговый кредит (095)364-17-13**

ЗДОРОВЬЕ

ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ И БИОМЕДИЦИНЫ
предлагает лечение лекарственными грибами онкологии, гепатитов, сахарного диабета, аллергии и др.
Тел. (095) 5[illegible]-40-59, 506-66-52.
www.nazdorovye.ru

ВНИМАНИЕ!
Уважаемые читатели!

Через нашу газету Вы можете поздравить с праздником своих родных и знакомых, живущих в разных уголках России. Для этого Вам надо сделать заказ по телефону/факсу или по E-mail:
(095) 201-20-30, 961-00-97,
mail@100media.ru
(095) 974-73-83 доб. 15-54,
shvetsova@logosmedia.ru
(095) 785-19-19, 221-19-19,
Pay@allomoskva.ru

Оплата производится через Сбербанк или наличными

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЖИВОЙ УГОЛОК

ЯЗЫК СОБАЧЬИХ ЖЕСТОВ

Собачьи глаза – как они говорят, как смотрят по-человечьи... Ну сейчас выразится по-русски. Да, выразится, но по-другому, по-собачьи. Азбука собачьего языка, помимо лая – это язык движений хвоста и ушей, которые иногда настораживаются.

Бобик задрал хвост – гневается, каналья; сменил гнев на милость – «метелку» опустил и задвигал ею в полное удовольствие; рад хозяину и вообще каждому, кто под лапы попадется. А если не рад, то залает, зарычит: «Р-р-р, берегись! Я зол, сердит!» Вот, дорогие наши читатели, вы и начали постигать собачий язык, теперь он поймет вас, а вы его, и каждый останется при своем интересе без ущемления прав.

Собаки умны, бескрайне любят и преданы человеку. Тест на нашу «хорошесть» собака проводит с блеском: одним людям оказывает внимание, других сторонится. Суровые интонации хозяина по поводу обгрызенных туфель пес воспринимает виновато, и на наказательное слово «палка» поджимает хвост – виноват, мол, прости. Но при добрых нотках в голосе псина кидается вам на грудь: «Никогда больше так не сделаю, добрый хозяин, я обожаю тебя». А как радостно вскакивает и трепещет при слове «гулять»! НО! НЕ ТРОГАЙТЕ КОСТОЧКУ, УКУСИТ, ЗАЩИЩАЯСЬ!

¶И еще словарик языка собак для душевных ваших бесед: восторженно возвращается к хозяину, заливисто лает – приглашает вас за собой на прогулку и готова идти хоть на край света. Умильно тявкает – докладывает о чем-то значительном: в поле зрения попали любимые сушечки. Повизгивание говорит о разочаровании в жизни, впрочем, недолгом. О самом доверчивом отношении песик сообщает, уткнувшись в хозяйские коленки. Гордая собака никогда не визжит и не скулит, не просит о жалости.

Собаки бывают: от карманных (0,5 кг), или бокальных (посадите туда, еще и место останется) до «слоников-однолеток» (75 кг). Лохматые и голые – лишь хохолок, как у казака-разбойника. Белые, как снежок, черные, как уголек, рыжие, как лиса...

Но в характерах всех присутствуют и чувство собственного достоинства (учитывайте!), и совестливость, и сочувственность. А пищащий или басовитый лай – это звуковая сигнализация, понятная при желании каждому. Многовековая жизнь четвероногих подле человека заставила их общаться, то есть разговаривать с нами, двуногими. Лай-речь это злобное «ррр» – угроза врагу; заливистое, с рычанием «ррр-ам» – вызов к бою; печальное «мм-ммм» – тоска.

Собаки во время научных экспериментов поднимали поочередно лапы, заслышав звуки «а», «о», «е» с магнитофона. Собачий слух и мозг разбирают, понимают нашу речь и отвечают лаем различных оттенков.

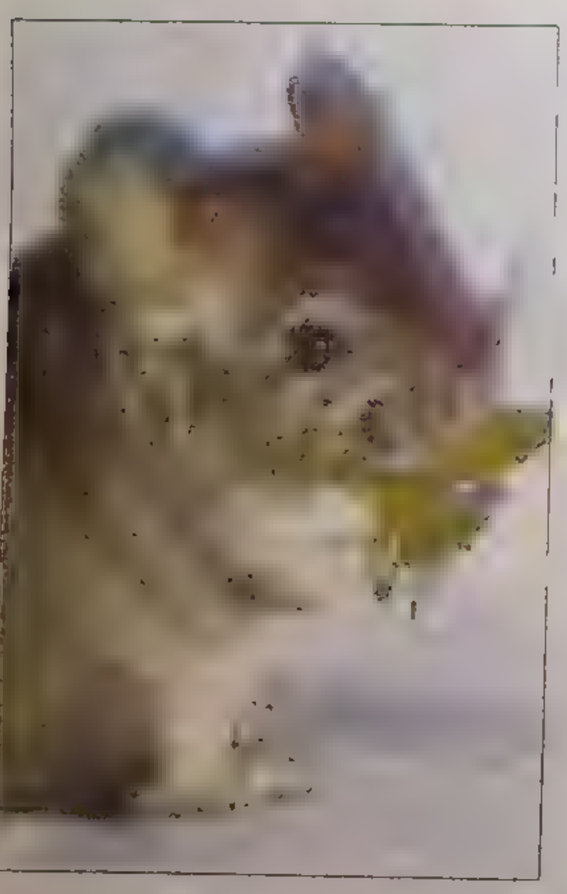
У «безграмотных» животных существует «почта», а чернила всегда при них. Речь – о ритуальном обрызгивании столбов и колес машин. Это способ распространения и получения известий. Вдруг ваша собака разгребает землю и ворчит: «Грр! Вуф! Опять был здесь этот дрянной вонючий Рекс! Вот задам я ему сегодня вечерком».

Рассказывают про спаниеля, когда-то жившего в чревах Парижа: он пачкал в грязных лужах лапы и как бы нечаянно наступал на обувь прохожих. Так он поставлял клиентов мальчику – чистильщику сапог...

Психологи считают: если в семье нет согласия, собака поможет людям лучше понять друг друга.

Наталья СТРУЭНЗЕ

КАК СОДЕРЖАТЬ ШИНШИЛЛ?



Расскажите, как содержать шиншилл? Рамазан Ахмедович, Дагестан.

Шиншиллы – довольно крупные грызуны с большими, почти как у кролика ушами, пушистым хвостом и великолепным, густым, ровным, тонким и мягким, нежнейшим мехом. В неволе живут до 20 лет.

Идеальные размеры клетки для парочки шиншилл 1м х 1м х 1 м. Ячейки сетки должны быть не более 1,5 см. На дно клетки в выдвижной поддон насыпьте опилки. Соорудите полочки, по которым будут лазить зверушки. Поставьте деревянный ящичек-домик размером 30 см х 20 см х 30 см.

Обладатели роскошных шубок холят и лелеют их, а вы помогите шиншиллам в этом. Мелкий песок просейте, просушите, добавьте 10% талька и насыпьте в 3-литровую стеклянную банку, чтобы не «брызгало» во все стороны. Ставьте банку в клетку ежедневно на 1 час и почаще меняйте песок на свежий. Песчаные ванны просушивают мех, т. к. влага для шиншилл губительна.

Хотите общаться с пушистиками – освещайте клетки ночью (и шиншиллы будут спать) и притеняйте днем, т. е. поменяйте им день с ночью. Брать шиншиллок можно за хвост (хоть это и нелюбезно), а ловить удобно сачком. «На ручках» держать очень нежно (мех!) и только ручных животных.

Меню у этих грызунов строгое. Овес, геркулес чистый (2–3 ст. ложки в день на животное), белые сухари, сено (мятлик луговой, тимофеевка, овсяница луговая, козлобородник луговой, гречиха птичья). Весной начинайте давать свежую травку, постепенно наращивая ее количество: одуванчик, люцерну, подорожник, молодую крапиву, листочки клубники, земляники, березы. Хороши (весь год) веточки ивы и ее листья, тонкие веточки осины, листья, побеги и кора яблонь, груш, липы, ежевики, лещины. Трава и листья должны составлять 1/4 суточного рациона шиншилл. Давайте сушеные шиповник, боярышник, чернику; 1/4 яблока или груши, изредка одну изюминку, морковь. Воду наливайте в такую кормушку, чтобы не проливалась из нее в клетку и не загрязнялась.

Наталья СТРУЭНЗЕ

ПРИШЛИТЕ НАМ СМЕШНЫЕ СНИМКИ!

Здравствуй, дорогой «Народный совет»! Посмотрел на забавные фотографии ребятишек, которые вам присылают читатели. И решил отправить свою коллекцию смешных фоток и этикеток! Может, напечатаете?

Есть у каждого такое место. Э-э-э... Мягкое и... скучное. Вот и решили, видно, «любителям попугаев» – его развеселить.
Честно говоря, моему месту все равно, чем я его и как... А мне – смешно. А уж как радовался мой попугай! Порвал эту бумагу на мелкие клочки...

Конечно, никто не спорит, что лучше хранить яйца в гнезде, а не в трусах. Но ведь когда гнездо нежное, яйца из него могут выкатиться! И разбиться, не дай Бог! А это уже будет трагедия.

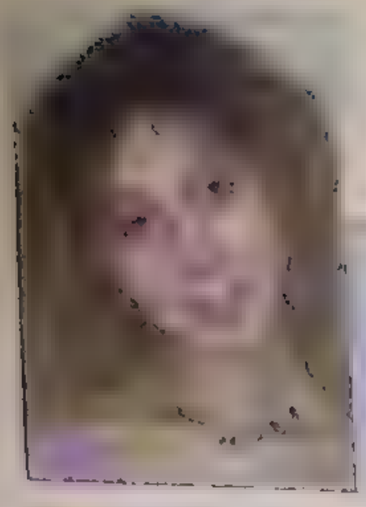
Запихнуть бы эти пихарики-сухарики производителям куда-нибудь поглубже. Чтобы воспитаннее стали.

Дорогие читатели! А у вас есть веселые фотографии? Вам попадались смешные этикетки, надписи, опечатки в газетах? Шлите их в «Народный совет!» Победители конкурса получат призы: 500, 700 и 1000 рублей.

Все хорошо. Все прогерссивно. Не понятно только, что такое для детей можно купить в в «Интим-салоне»?

Это не название улицы. А название магазина. Вот только цены в магазине, увы, тоже свободные. А значит, заоблочные. Может, ну ее, продуктовую свободу, с такими ценами? А?

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



Юлия КАРЗИЕР

ПОЧЕМУ ЗАНАЧКУ ПОЛУЧАЮТ ОДНИ И ТЕ ЖЕ?

— Здравствуйте, пишет вам пенсионерка из Перми. Я читаю «Народный совет» от корки до корки, и заметила, что приз «СОВЕТская заначка», вы присуждаете одним и тем же людям. Объясните, почему так происходит? Валентина Федоровна, Казань.

Да, действительно, у нас есть ряд читателей, советы которых неоднократно были опубликованы в газете, и которых мы не раз награждали призом в 500 рублей. Происходит это потому, что эти наиболее активные читатели присылают нам письма каждую (!) неделю, и в каждом письме – не по одному и даже не по два совета, а намного больше. Да еще они прикладывают к советам схемы, рисунки или фотографии. Это настоящие фанаты «Народного совета» и очень опытные советчики. Мы очень надеемся, что таких читателей у нашей газеты с каждым днем будет больше и больше!

КАК ПОЗВОНИТЬ В РЕДАКЦИЮ С МОБИЛЬНИКА?

— Здравствуйте, уважаемая редакция. У меня к вам просьба, объясните, пожалуйста, как вам позвонить по телефону 8-800-200-27-28 с таксофона и с мобильного телефона? И будет ли звонок платным в этих случаях? Попова Луиза, г. Уфа.

Уважаемая Луиза. Во первых, звонки с мобильного телефона всегда платные. Денег с вас возьмут столько же, сколько вы бы потратили при звонке со своего мобильного на обычный стационарный (домашний) телефон. В любом случае, вы можете уточнить этот вопрос у оператора вашей сотовой связи. Что касается технической стороны вопроса, то нужно набирать просто 11 цифр, т.е. наш телефон 8-800-200-27-28.

А вот звонок с телефона-автомата не возможен технически. Пожалуйста, если у вас нет возможности нам позвонить с домашнего телефона, напишите письмо с вашим вопросом или советом.

ПРИШЛИТЕ НЕДОСТАЮЩИЕ НОМЕРА ПО ПОЧТЕ!

— Прочитала в вашей газете, которую очень люблю, что можно купить недостающие номера в редакции. Но, к сожалению, я не могу этого сделать, так как живу в Ижевске. Я хотела бы, чтобы вы выслали мне недостающие номера наложным платежом. Пушкарева Светлана, Ижевск.

К нам в редакцию поступает много таких просьб. Да, можно получить наложенным платежом те номера газеты «Народный совет», которых у вас нет.

Для этого вам нужно:

1 шаг. Позвонить нам по бесплатному телефону **8-800-200-27-28** и узнать, есть ли эти номера в наличии. Если вы попадете на автоответчик, пожалуйста, перечислите все номера газеты, которые вам нужны (указать № и дату выпуска), и оставьте ваш номер телефона.

2 шаг. После того, как вы узнаете, есть ли в наличии номера газет, которые вам нужны, вы должны получить в почтовом отделении квитанцию (форма № ПД - 4) и разборчивым почерком внести в нее следующие реквизиты:

Наименование получателя платежа: ЗАО «Логос-Медиа».

ИНН получателя платежа: 7702154205

Расчетный счет (номер счета получателя платежа): 40702810538090109325, Мещанское ОСБ № 7811/0400 Сбербанка России г. Москва.

К/сч: 30101810400000000225.

БИК: 044525225

Назначение платежа: Недостающие номера, в т. ч. НДС 18%.

Сумма платежа: из расчета 1 газета – 11 рублей. (Умножьте количество номеров, которое вам нужно на 11. Сумма, которая у вас получится должна быть вписана в эту графу.)

Плательщик: Ф. И. О. (полностью)

Адрес плательщика: полностью

С квитанции необходимо снять копию или скопировать текст авторучкой на бумаге.

Оплатите квитанцию на почте.

3 шаг. В письме вы должны еще раз перечислить все номера, которые должны получить. Копию квитанции и письмо отправьте по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3, «Народный совет».

Заказанные номера вы получите в течении месяца с того момента, как письмо придет в редакцию (при наличии оплаты).

КАК ОПУБЛИКОВАТЬ ПОЗДРАВЛЕНИЕ?

— Я хотел бы поздравить свою жену с днем рождения. Могу ли я это сделать через вашу газету? Соболев Алексей, Владимир

Алексей, вы конечно можете это сделать. Но дело в том, что любое некоммерческое (частное) объявление стоит 500 рублей (это не касается ваших вопросов и советов). Ваше поздравление (объявление) будет размещено, скорее всего, на предпоследней странице газеты.

Если вас устраивают эти условия, вы можете позвонить по телефону **(095) 974-73-83 доб. 15-74** или отправить письмо по электронной почте на адрес: **shvetsova@logosmedia.ru**, и задать все интересующие вас вопросы, касающиеся вашего объявления.

ПОЧЕМУ Я НЕ ДОЗВОНИЛАСЬ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ?

— У вас была горячая линия с доктором Звонковым. Я хотела с ним проконсультироваться, но не могла до вас дозвониться на протяжении двух часов, все время попадала на автоответчик. Я не оставила своего сообщения. У меня вообще возникли сомнения, что горячая линия вообще проводилась. Анна Ивановна Тула

Горячая линия действительно была и поверьте телефон не молчал в течении двух часов. Нам звонили наши читатели с самых разных уголков России, задавали вопросы доктору Звонкову и он, подробно отвечал на них. Уважаемая Анна Ивановна у нас тираж больше 180 тысяч номеров, и я думаю, что как минимум половина, хотела проконсультироваться с доктором по поводу своего здоровья, но дозвонились и пообщались с ним около ста человек. Но зря вы не оставили свой вопрос на автоответчик, потому что, все эти сообщения были прослушаны и в дальнейших номерах доктор отвечал на них. Анна Ивановна, вы можете свой вопрос задать нам в любой день, в любое время по телефону **8-800-200-27-28** или прислать письмом. Мы обязательно передадим его доктору Звонкову и он ответит вам на страницах нашей газеты.

АНКЕТА

ВМЕСТЕ СДЕЛАЕМ ГАЗЕТУ ЛУЧШЕ!

Уважаемые читатели! У нас возникла необходимость посоветоваться с вами, как сделать «Народный совет» еще более интересным и полезным для вас. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты и вышлите (или принесите) к нам в редакцию. Заранее благодарим вас за помощь.

Чем вас привлекла газета?

_____

Насколько интересны для вас разделы «Народного совета»? (оцените каждый раздел по пятибалльной шкале и проставьте нужные цифры слева от варианта ответа):

1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - так себе, 4 - хорошо, 5 - отлично

Жилищный вопрос_____
Работа и зарплата_____
Пенсии и льготы_____
Наследство_____
Семейный вопрос_____
Паспортный стол_____
Наши финансы_____
Товары и услуги_____
Образование_____
Земельный вопрос_____
Автоэкспертиза_____
Для здоровья_____
Для дома_____
Для дачи_____
Отцы и дети_____
Наши питомцы_____
Банный клуб_____

Какие еще рубрики вы бы хотели увидеть в нашей газете?

_____

Какие рубрики в газете вы считаете ненужными, лишними? Почему?

_____

Что вам нравится в «Народном совете»?

_____

Что вам не нравится в «Народном совете»?

_____

Помогают ли вам советы, которые мы публикуем?

1. Помогают всегда
2. Помогают иногда
3. Не помогли ни разу

Ваше отношение к фотоконкурсам на страницах «Народного совета»:

1. Участвую, выигрывал
2. Участвую, надеюсь выиграть
3. Одобряю, участвую
4. Одобряю, не участвую
5. Не одобряю, участвую
6. Не одобряю, не участвую
7. Не верю в возможность выигрыша

Сколько людей, кроме вас, читают ваш экземпляр «Народного совета»?

1. Читаю один
2. 1 - 2
3. 3 - 5
4. Более 5

Что бы вы хотели посоветовать редакции?

_____

Расскажите о себе:

Ф.И.О.

_____

Ваш пол:

1.Мужской
2. Женский

Ваш возраст:

1. 18 - 24
2. 25 - 34
3. 35 - 44
4. 45 - 54
5. 55 - 64
6. 65 и старше

Ваше семейное положение:

1. Женат (замужем)
3. Живу с родителями
4. Живу один (одна)
5. Разведен(а), вдовец (вдова)

Ваш род деятельности:

1. Рабочий
2. Работник бюджетной сферы
3. Работник частной фирмы, компании
4. Частный предприниматель
5. Безработный
6. Учащийся
7. Домохозяйка
8. Пенсионер
9. Другое

Где вы живете?

Адрес:_____

_____

Если можно, укажите, ваш телефон:

_____

НАШ НОВЫЙ КОНКУРС

Давайте делать газету вместе!

Уважаемые читатели, мы начинаем новый конкурс, назовем его «Любимая газета». Мы хотим, чтобы «Народный совет», помогал вам во всем.

Для участия в этом конкурсе нужна фантазия и воображение, чего у вас, наши дорогие, не занимать.

Пришлите нам в редакцию письмо с заполненной анкетой, напечатанной на этой странице, и с вашим пожеланиями и предложениями, чего нового вы хотите увидеть в нашей газете, о чем вы хотели бы узнать, чего вам не хватает для того, чтобы «Народный совет», стал вашей самой любимой газетой. Придумайте новую рубрику для нашей газеты, так же пришлите примерные вопросы или может быть советы, из которых она может состоять, одним словом, опишите содержание.

Обратите наше внимание, на ту часть нашей с вами жизни, которую мы еще не охватили в газете «Народный совет», расскажите нам то, на что вы еще хотите получить ответ или каких советов вам не хватает. Мы внимательно изучим все ваши предложения. А с февраля-марта начнем реализовывать ваши идеи. Те читатели, чьи идеи окажутся самыми интересными и будут реализованы на страницах «Народного совета» получат гонорар – **по 1000 рублей**.

[illegible] ОТЗОВИСЬ!

Это список тех, кто выиграл «Советскую заначку», но не прислал нам свои данные (см. купон ниже). Вышлите их нам письмом или сообщите по телефону.

№6 Терешкина М., г. Кемерово; №7 Шилова А.А., Челябинская обл.; Кудрявцева Н., Козельск; №10 Кон Д.Е., Новокуйбышевск; №11 Булатов А.С., СПб; Ветрова Р., Орловская обл.; №12 Антонов И.Д.; Ясногорск; №14 Смотрова Н.А., СПб; №15 Юлдашева А.Д., Московская обл.; №16 Морозова М., Пермь; №18 Авдеев Т.Ф., Красноярский край; №19 Кувалдина Н.А., Урал; №20 Березина Е., Копейск; №23 Парин К., Самарская обл.; Голяк З.С., Ростов-на-Дону; №24 Калиничева Н.В., Тюмень; А. А. Чехов; №25 Толмачев С., Омутнинск; №26 Финогин В.Н., Липецк; Шестакова Н.М., Рязань; Толмачева Н.С., Минусинск; № 27 Котова С.Н., Брянская обл.; №28 Злыгостев Б.И., Пермь; № 31 Диденко Н., Воронеж; №34 Милашевич Л.Б., Курск; №35 Толмачева Н.С., Краснодарский край; №36 Савельева В., Курганская обл.; №39 Марченко Т.К,. Краснодарский край; №42 Мамедова Н.А., Смоленская обл.; №43 Балакирева О.П., Плесовских З.П., г. Тюмень; №44 Танцер Н.П. ,г. Иркутск; №45 Чапаева З.Н., Краснодарский край; №47 Гоначарук Т.И., Ростов-на-Дону; Клименко Л.Н., Брянская обл.; №48 Карасева Н., Алтай; №49 Данилова Т. Г,. г. Иваново; №50 Гольцева Н. И., г. Томск; Либих С. И., Ямало-Ненецкий АО, Флиссак Н.Ф., г. Хабаровск; №51 Ковалева В.Н. г. Гремячинск

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ПРОСТО АНЕКДОТ

Муж с женой смотрят фильм ужасов. На экране появляется УЖАС.
Жена: «Ой, мама»...
Муж: «Теща? Хм... Похожа»...

Мало кто знает, что если ударить кулаком в стекло, то получится схема Московского метрополитена.

Мужик сидит дома. В дверь стучат, он открывает. На пороге стоят жираф, попугай и хомячок. Мужик:
– Эээ...
Они: «К нам поступила информация, что здесь злоупотребляют галлюциногенами».

Пессимист видит только бесконечный туннель.
Оптимист видит свет в конце туннеля.
Реалист видит туннель, свет, и поезд, идущий навстречу.
И только машинист поезда видит трех идиотов, сидящих на рельсах.

ВНИМАНИЕ!

[illegible]

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома» «Для здоровья», «Для дачи».
Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.
Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*
Победителями этого номера стали:
Т. В. Середа, Респ. Коми (стр. 18),
М. А. Светлова, г. Люберцы (стр. 19),

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

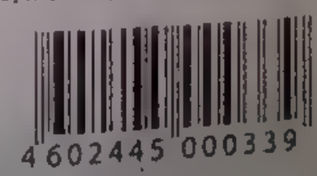
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 10 ЯНВАРЯ 2006 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 1-2 (88).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе, Алексей Черняк
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e mail tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98;
e mail ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г Смоленск, ул. Шевченко, д 86
Тираж 192310 экз Заказ № 4509
Подписано в печать 28.12.2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д 49
Тел (095) 974-74-03
www logosmedia ru
e-mail logos@narsovet.ru
Цена свободная



№ 4 (24) – 30 января 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета писем и звонков

ПРИВАТИЗИРОВАТЬ ЛИ ЗЕМЛЮ ПОД ГАРАЖОМ?

стр. 6

ЕСЛИ НЕ ПЛАТИТ ОДИН, А СВЕТ ОТКЛЮЧИЛИ ВСЕМ...

стр. 6

ШТАТНЫЙ И ВНЕШТАТНЫЙ СОТРУДНИК. В ЧЕМ РАЗНИЦА?

стр. 5

КАК ОБНОВИТЬ ДУБЛЕНКУ?

стр. 11

ИНГАЛЯТОР СВОИМИ РУКАМИ

стр. 8

КАКИМИ ДЕШЕВЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ ЗАМЕНИТЬ ДОРОГИЕ?

стр. 2-3

ФОТО ТИМУРА ЛАМИДОВА

ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА «МОЯ КРОХА»!

стр. 14

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

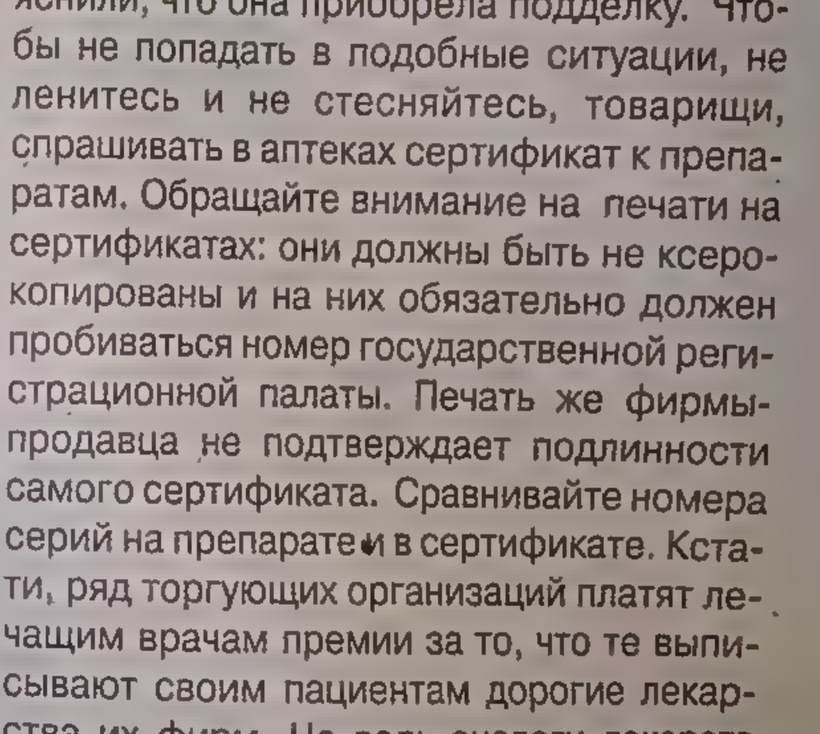
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ

Рассказывает доктор Андрей Звонков:

В конце 80-х годов, когда я еще только был студентом медицинского института, одной моей родственнице лечащий врач назначил импортный препарат далацин-Ц. Всей семьей мы обыскали и обзвонили массу аптек и наконец-то купили за довольно дорогую цену пару упаковок. Родственница лечилась, была довольна, а меня вдруг осенило залезть в фармацевтический справочник и узнать, существуют ли далацину советские (в то время) аналоги? И что вы думаете, оказалось – есть! Клиндамицин, которого полно во всех аптеках.

В последнее время, когда разница в ценах между отечественными и зарубежными препаратами очень ощутима – принять решение, что же купить, бывает сложно. Проблем с приобретением лекарства масса. Не секрет, что многие лекарства сейчас подделывают. Но подумайте сами, кому выгодно заниматься фальсификацией дешевого российского или индийского препарата? Естественно, мошенники будут подделывать дорогие лекарства. И хорошо еще, если фальсификатор для подделки вибрамицина (150 рублей) использует доксоциклин (14 рублей) – ибо это одно и тоже, а если нет? Совсем недавно моя пациентка, которой я назначил берлитион (800 рублей), приобрела препарат и отметила ухудшение состояния. Я удивился ее сообщению, реакция на препарат была не похожа на описанные возможные побочные эффекты. Женщина обратилась в фирму Берлин-Хеми, там протестировали препарат и выяснили, что она приобрела подделку. Чтобы не попадать в подобные ситуации, не ленитесь и не стесняйтесь, товарищи, спрашивать в аптеках сертификат к препаратам. Обращайте внимание на печати на сертификатах: они должны быть не ксерокопированы и на них обязательно должен пробиваться номер государственной регистрационной палаты. Печать же фирмы-продавца не подтверждает подлинности самого сертификата. Сравнивайте номера серий на препарате и в сертификате. Кстати, ряд торгующих организаций платят лечащим врачам премии за то, что те выписывают своим пациентам дорогие лекарства их фирм. Но ведь аналоги лекарств могут быть в десять раз дешевле выписанных. Не бойтесь спрашивать своего врача об аналогах. Говорите прямо, что не можете позволить себе дорогое лекарство, пусть выписывает другое. Ведь в аптеке без рецепта врача вам все равно не дадут более дешевый препарат. Для вас, дорогие читатели, я нашел некоторые препараты, которые имеют аналоги и составил таблицу (см. справа).



Если же вы хотите иметь весь список аналогов, то вам следует приобрести специальный справочник. Например, «Словарь-справочник лекарственных препаратов» М. Д. Машковского (он наилучший, так как там синонимы указаны обязательно), стоит 230 рублей.

А еще можете посмотреть в Интернете специальную программу «Справочник лекарственных средств» Павла Козловского: www.keepsoft.ru. Или же зайти на сайт www.aptekaonline.ru, где вы также найдете аналоги.

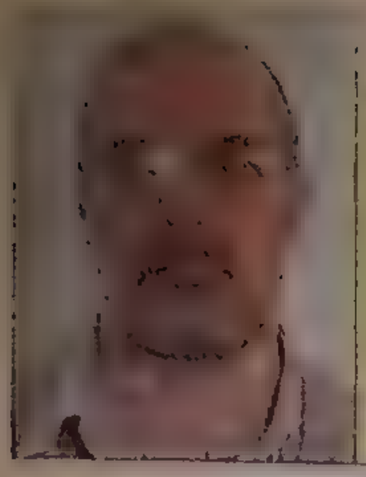
ДЕНЕГ НА ДОРОГИЕ ЛЕКАРСТВА?

Таблица аналогов дорогих лекарств

ГРУППА	ДОРОГИЕ ЛЕКАРСТВА	НЕДОРОГИЕ АНАЛОГИ
Капли от насморка	**Санорин**, 30-50 руб. **Отривин**, 100 руб.	**Нафтизин**, 5 руб. **Галазолин, 30 руб.**
Стимуляторы сердечной деятельности	**Валокордин**, 20 мл., 45 руб.	**Корвалол**, 25 мл., 7 руб.
Препараты, влияющие на ЦНС (таблетки)	**Ноотропил**, 800 мг.*, 30 шт. 226 руб. **Сермион**, 10 мг., 50 шт., 235 руб.	**Пирацетам**, 200 мг., 60 шт., 13 руб. **Ницерголин**, 10 мг., 30 шт., 130 руб.
Асматические препараты (аэрозоли для ингаляции)	Вентолин, 100 мкг/доз., 200 доз, 132 руб.	**Саламол**, 100 мкг/доза, 110 руб.; **Сальбутамол**, 12 мл, 47 руб.
Глазные капли (флаконы)	**Арутимол**, 0,5 %, 5 мл., 50 руб.; **Тимолол-пос**, 0,5 %, 5 мл., 63 руб.	**Окумед**, 0,5 %, 5 мл., 40 руб.; **Тимолол-Лэнс**, 0,5 %, 5 мл., 35 руб.; **Глаумол**, 0,5 %, 5 мл., 27 руб.; **Офтан Тимолол**, 0,5%, 5 мл, 53 руб.; **Окумол**, 0,5 %, 5 мл., 28 руб.; **Окупрес-Е**, 0,5 %, 5 мл., 48 руб.
Антиаллергические препараты (таблетки)	**Задитен**, 1 мг., 30 шт., 183 руб.	**Кетотифен**, 1 мг., 30 шт., 12 руб.
Препараты от гастрита и язвенных болезней желудка (таблетки)	**Квамател**, 40 мг., 14 шт., 110 руб., **Фамосан**, 20 мг., 20 шт., 60 руб., **Гастридин**, 40 мг., 10 шт., 66 руб.	**Фамотидин**, 20 мг., 20 шт., 50 руб.; **Ульфамид**, 20 мг., 20 шт., 48 руб.; **Фамотидин-Акри**, 20 мг., 20 шт., 26 руб.; **Фамотидин-ICN**, 20 мл., 20 шт., 18 руб.
Анальгетики (таблетки)	**Панадол**, 500 мг, 12 шт. 60 руб. **Баралгин**, 20 шт, 73 руб.	**Парацетамол**, 200 мг, 10 шт., 2 руб. **Триган**, 100 шт. 145 руб.; **Максиган**, 100 штук, 97 руб.; **Спазган**, 100 шт., 150 руб.
	Вольтарен, 50 мг., 20 шт., 240 руб.	**Ортофен**, 25 мг., 30 шт., 8 руб.; **Диклонат**, 100 мг., 20 шт. 52 руб.; **Диклофенак**, 100 мг., 20 шт., 48 руб.
Антибактериальные (таблетки)	**Бактрин**, 10 шт., 150 руб. **Трихопол**, 250 мг., 20 шт., 50 руб.	**Бисептол**, 20 шт., 45 руб. **Метронидазол**, 250 мг., 20 шт., 5 руб.
Успокаивающие (таблетки)	**Тегретол**, 200 мг., 50 шт., 322 руб.	**Карбамазепин**, 200 мг., 50 шт., 35 руб.; **Финлепсин**, 200 мг., 50 шт., 185 руб.
	Сонапакс, драже, 25 мг., 60 шт., 150 руб.	**Тиорил-25**, 25 мг., 100 шт., 93 руб.
Антигипертензивные (таблетки)	**Капотен**, 25 мг., 56 шт., 173 руб. **Обзидан**, 40 мг., 60 шт., 100 руб. **Атенолол**, 100 мг., 14 шт., 33 руб.	**Каптоприл**, 25 мг., 40 шт., 27 руб. **Анаприлин**, 10 мг., 50 шт., 6 руб. **Принорм**, 100 мг., 14 шт., 23 руб.
Спазмолитики (таблетки)	**Но-шпа**, 40 мг., 20 шт., 57 руб.	**Дротаверин**, 40 мг., 20 шт. 11 руб.; **Спазмол**, 40 мг., 20 шт., 29 руб.
Слабительные (таблетки)	**Сенадексин**, 10 шт., 8 руб.	**Сенаде**, 13,5 мг., 500 шт., 150 руб.
От диареи (таблетки)	**Имодиум**, 2 мг., 10 шт., 190 руб.	**Лапедиум**, 2 мг., 10 шт., 32 руб.; **Лаперамид**, 2 мг., 10 шт., 22 руб.
Профилактика простуды (таблетки)	**Фервекс**, 8 пак., 85 руб.; **Колдрекс**, 10 шт., 100 руб.	Компоненты этих препаратов: парацетамол, 10 шт., 2 руб., **Фенилэфрин** (можно заменить галазолином за 30 руб.), **аскорбиновая кислота**, 200 шт., 17 руб. Плюс ко всему этому можно купить **кальций** и **копеечные таблетки от кашля**. Итого получится около 55 рублей.

* Количество лекарственного вещества в одной таблетке

Цены, приведенные в таблице, примерные и могут отличаться в разных аптеках. Но, в любом случае, ценовой разрыв между дорогими и дешевыми лекарствами будет существенным. В одном из ближайших номеров мы продолжим этот список.

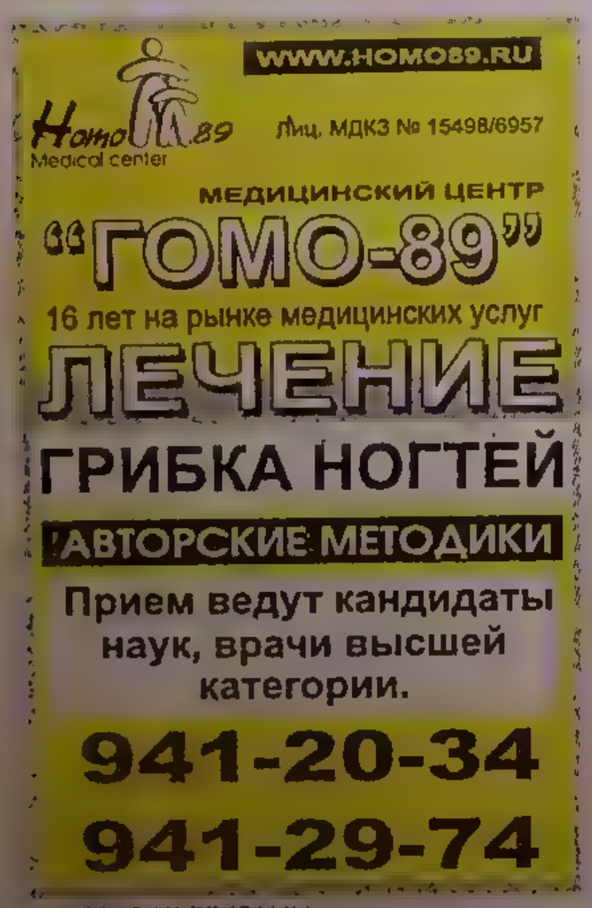


На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МУЗЫКИ БЕЗ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ?..

– Я работаю по совместительству в музыкальной школе. На основном месте работы у меня 13-й разряд, а в музыкальную школу меня приняли по 9-му разряду, так как у меня нет высшего музыкального образования. Правомерно ли то, что мне занизили разряд? Сатарова, Казань.

Если для установления разряда на работе по совместительству действительно требуется наличие определенного (в данном случае музыкального) образования, которого у вас нет, то считать это нарушением ваших прав нет оснований. **Разряд, установленный вам на основной работе, в данном случае не может быть принят во внимание.**



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИСТУПИЛ К РАБОТЕ – ЗНАЧИТ, СОГЛАСЕН С ЕЕ УСЛОВИЯМИ

– Несколько лет я работала медсестрой в поликлинике, моя вакансия состояла из двух половинок разных ставок. Через некоторое время я отказалась от работы статиста (0,5 ставки), и сейчас ее выполняет другой человек, но за тот же объем работ ему платят целую ставку. Могу ли я подать заявление в суд на компенсацию за недоплаченные во все время выполнения данной работы деньги? Надежда Александровна Иванова, Тула.

Я не советовал бы вам судиться с работодателем по этому конкретному факту. Если вопрос заключается в том, что вместо того, чтобы выплачивать вам по совместительству 0,5 ставки, на работу приняли на полную ставку иного работника, то нельзя запретить работодателю делать это. Если же подразумевается, что работник, принятый на полную ставку, выполняет тот же объем работ, что и работник, работавший на 0,5 ставки, то это не является основанием для требования о доплате со стороны работника, выполнявшего ранее эту работу, поскольку в свое время вы подписывали трудовой договор и соглашались с тем, что за такой-то объем работ будете получать 0,5 ставки. Если не было самого факта подписания бумаг (трудового договора), то уже то, что вы приступили к работе, означает, что договор между работником и работодателем вступил в силу (ст. 61 ТК РФ), то есть вы согласны были с предложенными вам условиями оплаты.

МИНИСТРЫ ПОСТАНОВИЛИ: НАЗВАНИЕ ПРОФЕССИИ ПОМЕНЯТЬ

– Работаю воспитателем уже 25 лет. В этом году должна была уйти на льготную пенсию, но мне отказали, мотивируя тем, что в трудовой книжке вместо «воспитатель» написано «сестра-воспитатель», а в штатном расписании с 1971 года такой должности нет. Возможно ли изменить эту запись и как? Любовь Борисовна, Саратовская область.

Скорее всего дело не в штатном расписании. Оно устанавливается учреждением, и наличие в нем такой должности законодательством не запрещалось. Наверное, вы имели в виду отказ Пенсионного фонда РФ в оформлении вам льготной пенсии по основанию отсутствия такой должности в специально установленном документе с длинным названием: «Список должностей и учреждений, работа в которых засчитывается в стаж работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости лицам, осуществлявшим педагогическую деятельность в государственных и муниципальных учреждениях для детей, в соответствии с подпунктом 10 п. 1 ст. 28 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» (утв. Постановлением Правительства РФ от 29 октября 2002 г. № 781). В этом случае вам следует воспользоваться процедурой, изложенной в Информационном письме Минтруда РФ, Минобразования РФ, Минздрава РФ, Минкультуры РФ и ПФР от 27 мая и 6 июня 2003 г. № 504-АП/20-51-1921/20-5/2510/6223-03-32/3946-01-50/32/МЗ-25-23/5901. Этот документ подписан сразу несколькими министрами: министром труда и социального развития РФ А. П. Починком, министром образования В. М. Филипповым, министром здравоохранения Ю. Л. Шевченко, министром культуры М. Е. Швыдким, председателем Правления Пенсионного фонда М. Ю. Зурабовым и предоставляет Министерству труда и социального развития РФ право устанавливать тождество некоторых профессий, должностей и организаций (или структурных подразделений) в сфере образования, здравоохранения и культуры, имевших ранее иные наименования. Но делать это должны не вы, а руководство вашего учреждения, точнее, они должны были сделать это еще 2 года назад, когда вышел документ, поскольку в завершение его написано: «Просим провести необходимую разъяснительную работу с соответствующими профилю деятельности организациями: образовательными, лечебно-профиля, театрально-зрелищными о процедуре установления тождества». Поэтому вам **следует написать заявление руководству вашего детского сада (желательно 2 экз., один с пометкой канцелярии о его принятии оставьте у себя) с требованием установить тождество должностей воспитателя и сестры-воспитателя**. В заявлении сошлитесь на вышеуказанный документ. Если ответ будет отрицательным (он также должен быть изложен в письменной форме и обоснован), придется обратиться с таким же заявлением в отдел образования вашего муниципального образования и далее в суд (думаю, до этого дело не дойдет). Но если проблема в том, что штатное расписание изменили, а в трудовую книжку не внесли соответствующие изменения, то **можете обращаться с требованием об изменении записи в трудовой книжке также к руководству вашего детского сада**. И тогда полагайтесь на пункты 10 и 27 Правил ведения и хранения трудовых книжек, изготовления бланков трудовой книжки и обеспечения ими работодателей (утв. Постановлением Правительства РФ от 16 апреля 2003 г. № 225 с изменениями от 6 февраля 2004 г.)

ТАРИФ ПО ОПЛАТЕ ПРИБАВИЛИ, А ПРЕМИИ ПОНИЗИЛИ

– Работаю посменно, оплата почасовая. Недавно был увеличен тариф по оплате, но снижена оплата за ночную работу и ежемесячная премия. В результате оплата труда стала даже ниже, чем до поднятия тарифов. Имел ли работодатель право на подобные меры? Галина Петровна, Смоленская обл.

Корректно ответить нельзя, поскольку вопросы оплаты труда регулируются внутри организации трудовым договором и иными локальными актами организации, в частности коллективным договором. Неизвестно, как система оплаты труда прописана в вашем трудовом договоре, в том числе и возможность изменения размеров тарифа, премий и доплат. Но помните, что изменения в оплате труда расцениваются трудовым законодательством как перевод на другую работу, поскольку в ст. 72 ТК РФ перевод на другую работу считается изменением существенных условий трудового договора, а к существенным условиям статья 57 ТК РФ как раз и относит условия оплаты труда (в том числе размер тарифной ставки или должностного оклада работника, доплаты, надбавки и поощрительные выплаты). Перевод же на другую работу согласно уже вышеупомянутой статье 72 допускается только с письменного согласия работника. То есть работодатель должен был предложить вам изменить некоторые условия трудового договора. **Вы вправе подписывать или не подписывать новый трудовой договор.**

НЕ СОВМЕСТИТЕЛЬ, А КОРМЯЩАЯ МАТЬ

– Имеет ли право руководитель предприятия уволить женщину, работающую по совместительству и находящуюся в отпуске по уходу за ребенком? Наталья Серова.

Безосновательно – нет. **Гарантии и компенсации, предусмотренные Трудовым кодексом, действуют независимо от того, работает человек на основной работе или по совместительству.** Гарантии беременным женщинам и женщинам, имеющим детей до 3-х лет, при расторжении трудового договора предусмотрены ст. 261 ТК РФ. Вас могут уволить только в случае ликвидации организации, по вашему собственному желанию, в случае вашего несоответствия занимаемой должности по медицинским показаниям, при неоднократном невыполнении вами своих должностных обязанностей или нарушении трудовой дисциплины. Но в отпуске по уходу за ребенком сложно нарушить трудовую дисциплину.

НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО... ПО ПРИГЛАШЕНИЮ

– Мужа сократили 16 августа 2003 года. Ему оставалось 2,5 года до пенсии. В № 19 за 2005 год вы говорили, что на пенсию можно уйти на 2 года раньше, предварительно постояв 2 месяца на бирже труда. Но на бирже ответили, что в год у них выделяют 10 вакансий на досрочную пенсию, и пока все лимиты исчерпаны. Это правда? Любовь Анатольевна, Ростов-на-Дону.

Вопросы по порядку предоставления и наличию определенных условий, в том числе лимитов, решаются внутри органов занятости и регулируются в соответствии с их решениями. Могу лишь указать, что **досрочную пенсию действительно можно оформить, но только по предложению самого органа занятости**. Если такого предложения от них не поступало, нельзя заставить органы занятости даже в судебном порядке отправить вас досрочно на пенсию.

ШТАТНЫЙ И ВНЕШТАТНЫЙ СОТРУДНИК. В ЧЕМ РАЗНИЦА?

– Я – инвалид и пенсионер, но работаю внештатным преподавателем, причем нагрузка в полтора раза больше, чем у многих штатных сотрудников, а отпуск мне не дают и больничный не оплачивают. Правильно ли это, и есть ли разница оплаты труда штатным и внештатным преподавателям? Юрий Федорович, Кемеровская обл.

Основная разница между штатными и внештатными сотрудниками заключается в том, что **со штатными сотрудниками заключается трудовой договор, с внештатными – гражданско-правовой**. Но условия последнего не регулируются трудовым законодательством. И соответственно, на такого работника не распространяются гарантии, предусмотренные трудовым законодательством.

Это относится в том числе и к отпуску, и к размеру оплаты по договору, и к обеспечению выплат по социальному страхованию (то есть больничному листу). Все возможные условия в таких случаях следует оговаривать с работодателем в договоре: периоды и время выполнения работ, размер оплаты, компенсации за переработку.

Возможно даже, что вы договоритесь со своим работодателем, что вам будут оплачивать листок нетрудоспособности и предоставят оплачиваемый отпуск.

Где можно вылечиться от эпилепсии и шизофрении?

Рита Банникова, Ростовская обл., г. Новошахтинск

С этим вопросом мы обратились к главному врачу Академии ясновидения и целительства Анатолию Гайдуку.

— Глубокие депрессии и шизофрения — это оккультное заболевание, при котором астральная оболочка головы (аура) начинает перемещаться в какое-либо направление. Выражение ***«поехала крыша»*** означает в простонародье не что иное, как ***смещение ауры***. Я и знаменитая народная целительница, ясновидящая Наталья Онуфриева сначала диагностируем «третьи глазом» астральное поле пациента, выявляем причины (приобретенная, кармическая, наследственная) и далее назначаем количество сеансов.

При **эпилепсии** происходит тромбоз сосудов головного мозга, но методика лечения заметно отличается от предыдущей. При исцелении этих и других заболеваний (**псориаза, менингита, страхов, слуховых и зрительных галлюцинаций, грыж (межпозвоночных, паховых), диабета, астмы, хронического бронхита, мастопатии** и других) пациент находится в трех метрах от целителя и излечение происходит на расстоянии.

Если нет возможности больному приехать в Москву на сеанс, излечение можно ***проводить по фотокарточке***.

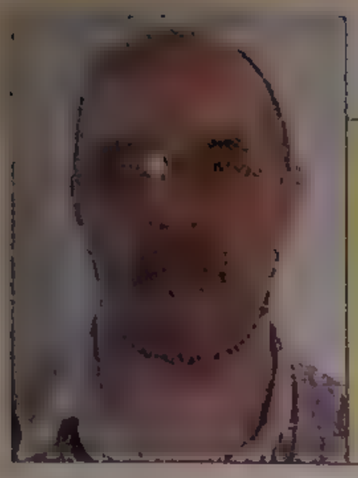
Кроме Москвы подобные заболевания излечиваются в г. Ноябрьске (Тюменская обл.) ясновидящей Ирэн Рейник (тел. 8-922-45-61-502) и в г. Ростове-на-Дону (тел. 277-02-54).

Выездные семинары Анатолия Гайдука:
г. Казань — с 29 января по 6 февраля, тел. 272-98-99;
г. Нижневартовск-Мегион, г. Новый Уренгой — конец февраля, тел. 8 (3496) 42-39-31, 8 (922) 45-61-502;
г. Екатеринбург — конец марта, тел. 8 (922) 45-61-502;
г. Ростов-на-Дону, тел. 277-54-29, 277-02-54 (март).

Тел. (495) 124-05-90, 336-03-31.

Лицензия ЦЛМД № 55

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ЗЕМЛЮ ПОД ГАРАЖОМ НУЖНО ПРИВАТИЗИРОВАТЬ

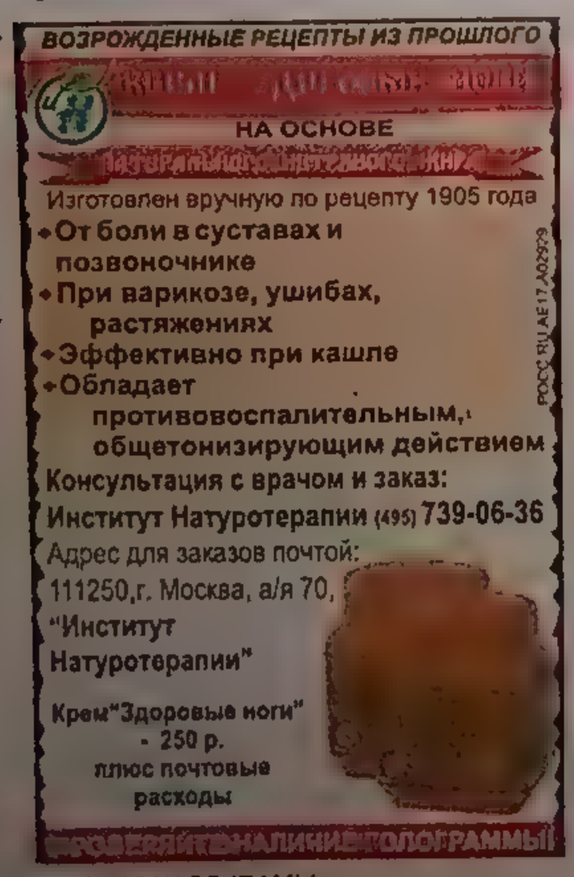
– У меня есть гараж (строили сами) в гаражно-строительном кооперативе и пожизненное право на землю, на которой он находится. Сейчас нас заставляют приватизировать гараж и землю. А они ведь и так наши. Правильно ли это? Андреева, Самара.

В отношении гаража – да, действительно, право собственности на гараж у вас уже имеется, судя по тексту вопроса, в силу прямого указания на это ст. 218 Гражданского кодекса РФ: «Член жилищного, дачного, гаражного или иного потребительского кооператива, другие лица, имеющие право на паенакопления, полностью внесшие свой паевой взнос за квартиру, дачу, гараж, иное помещение, предоставленное этим лицам кооперативом, приобретают право собственности на указанное имущество». Другой вопрос, **оформлена ли надлежащим образом в регистрационной палате эта собственность. Возможно, и нет. В этом случае требование вполне законно.** В отношении земельного участка, скорее всего, вами неправильно указано основание владения. На самом деле земля, вероятно, находится в пользовании гаражного кооператива (но не пожизненном и не бессрочном). Такого основания за гаражными кооперативами, которые являются юридическими лицами, ни ранее, ни теперь не предусматривалось. Поэтому **с выходом нового Земельного кодекса у муниципального образования появилась необходимость определиться со статусом участка, занимаемого вашим гаражным кооперативом.** Поэтому от вас также требуется либо приватизировать (то есть оформить в собственность) землю, находящуюся под вашим гаражом, либо подписать договор аренды этой земли. Но тогда она не будет принадлежать вам и вы не сможете ее продать, подарить или передать ее по наследству. Основанием для этих требований является Федеральный закон от 25 октября 2001 г. № 137-ФЗ «О введении в действие Земельного кодекса РФ» (с изменениями и дополнениями вплоть до18 июня 2005 г.)

ПЕРЕДЕЛАЛ ПЕЧКУ – ОФОРМИ ДОКУМЕНТАЛЬНО

– Я лет 30 назад переделала в доме русскую печь в обычную, за счет этого увеличилась жилая площадь. Сейчас при оформлении документов оказалось, что это незаконная постройка. Так ли это? И нужно ли через суд ее узаконивать? Ирина Михайловна, Иркутск.

Однозначного ответа нет. Нигде в нормативных документах не говорится о возможности увеличения площади за счет изменения конфигурации (замены) отопительных приборов. То есть **это просто переоборудование. Но и оно требует наличия разрешительной документации,** так как связано с внесением изменений в технический паспорт (именно это и подразумевают, говоря вам, что постройка незаконна). Поэтому действительно следует согласовать переоборудование. Если в органе, осуществляющем согласование, вам откажут, то следует обратиться в суд.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕ ОПЛАЧИВАЮТ УСЛУГИ ОДНИ, А СТРАДАЮТ ДРУГИЕ

– 28 ноября 2005 года «Янтарьэнерго» отключило (заранее предупредив) электроэнергию в нашей пятиэтажке из-за одиннадцати злостных неплательщиков. Говорят, что поквартирно сделать это невозможно. В доме нет газа, только электроплиты. Имеют ли право энергетики так поступать и как нам быть? И можно ли как-то выселить неплательщиков? Людмила Ивановна, Калининградская область.

Ваши поставщики электроэнергии не правы. Из текста ст. 546 Гражданского кодекса РФ следует, что отказ от исполнения договора энергоснабжения (путем отключения) при отсутствии вины абонента законом не допускается. Это возможно только в отношении неплательщиков. **Как бороться с неплательщиками – головная боль энергетиков. И пусть они с ней справляются, но не за ваш счет.** А жильцам дома я бы посоветовал обратиться с коллективным заявлением в суд, поскольку за незаконные действия («Прекращение или ограничение подачи электрической энергии либо отключение от других источников жизнеобеспечения») может быть применена даже уголовная ответственность (ст. 215.1 Уголовного кодекса РФ). К заявлению приложите копии своих квитанций об оплате. Возможно, отключение электроэнергии повлекло выведение из строя каких-либо бытовых электроприборов. Тогда вы сможете требовать возмещение имущественного вреда. А если отключение электричества повлекло у кого-то из жильцов обострение хронического заболевания, предположим, гастрита или язвы из-за невозможности готовить пищу, можете рассчитывать даже на возмещение морального вреда (подробно об этом мы писали в **№47 2005 г., стр. 5).**

НЕ КАЖДЫЙ ОРДЕР ДАЕТ ПРАВО НА ПРИВАТИЗАЦИЮ

– Комнату в общежитии я получила от завода, но сейчас завод выкупили. Ордера на комнату у меня нет. Где я могу его получить и могут ли мне отказать в приватизации? В 1990 году у меня родился ребенок. Надежда Ильина, Самара.

Ордер вам должны были выдать, но только внутренний, в соответствии с действовавшим ранее положением об общежитиях. Но указанный ордер не является документом, подтверждающим право на получение жилья, подлежащего приватизации. Поэтому наличие или отсутствие такого ордера на возможность приватизации не влияет. Приватизация возможна только в том случае, если с указанного помещения в установленном порядке был снят статус «общежития», и помещение передано в ведение муниципального образования.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Мир полезных товаров

Закажи сейчас

по телефону:
(495) 540-18-28
с 10-00 до 16-00 по Москве
кроме сб и вс

по почте:
101000, Москва, а/я 344

по e-mail:
101000@344.ru
круглосуточно

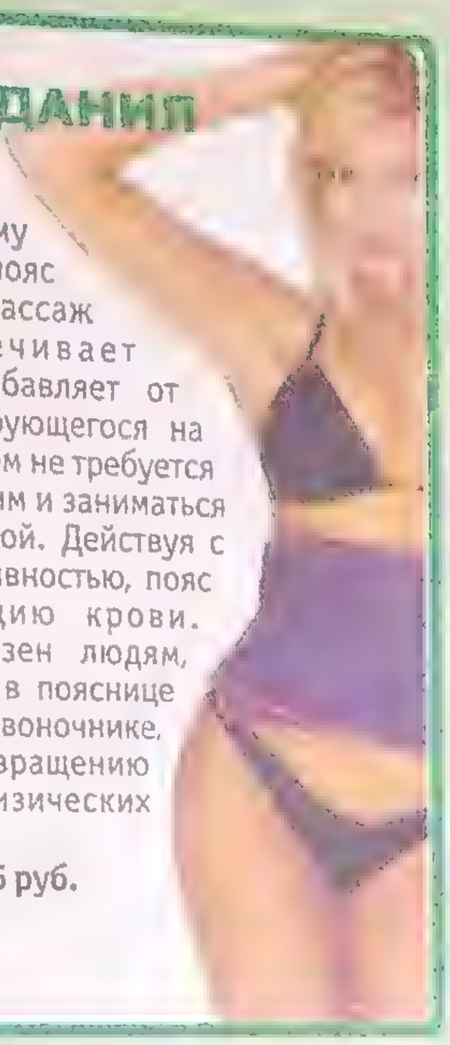
И

ПОЛУЧИ БЕСПЛАТНО
ГОДОВУЮ ПОДПИСКУ

НА КАТАЛОГИ
Мир полезных товаров

ПОЯС ДЛЯ ПОХУДАНИЯ "ВУЛКАН"

КНР

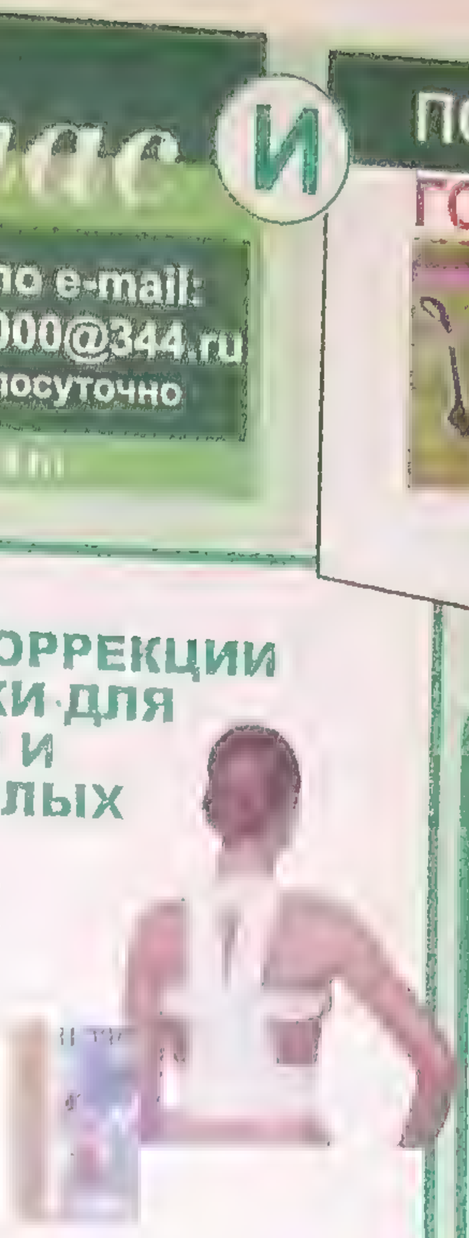


Благодаря уникальному трехслойному составу пояс осуществляет микромассаж кожи, что обеспечивает сжигание жира и избавляет от целлюлита, концентрирующегося на талии и животе. При этом не требуется соблюдать особый режим и заниматься изнуряющей гимнастикой. Действуя с максимальной эффективностью, пояс улучшает циркуляцию крови. Особенно пояс полезен людям, страдающим от болей в пояснице (при радикулите), позвоночнике, способствует предотвращению травматизма при физических занятиях.

Лот № 26904. **Цена 295 руб.**

ПОЯС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

РОССИЯ



Пояс предназначен для профилактики искривления позвоночника и коррекции осанки, а также для снятия усталости и болей в спине. Пояс состоит из двух частей: верхняя, которую можно использовать отдельно, исправляет осанку, стягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для поддержания живота и натяжения верхней части пояса, что увеличивает силу воздействия, не вызывая при этом ощущения дискомфорта. Особая бандажная резинка изготовлена из хлопковой нити с добавлением латекса, стягивая живот, она вызывает напряжение брюшного пресса, что со временем приводит к укреплению мышц живота и уменьшению объема талии. Пояс предотвратит заболевания, вызванные искривлением позвоночника и сделает вашу фигуру стройной и привлекательной!

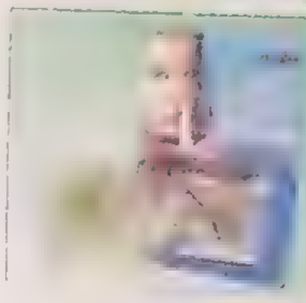
Цена 350 руб.

- Размер XS (36-38). Лот № 28145.
- Размер S (40-42). Лот № 28144.
- Размер M (44-46). Лот № 28143.
- Размер L (48-50). Лот № 28142.

100% оригинальный товар
опасайтесь дешевых подделок

АНТИХРАП

РОССИЯ



Устройство для лечения и предупреждения храпа. Это наиболее простое, безопасное и эффективное лечебно-профилактическое средство против храпа и неосложненных форм болезни остановок дыхания во сне. Устройство нормализует дыхание ночью, повышает обогащение крови кислородом и нормализует обменно-восстановительные процессы во сне, улучшает состояние центральной нервной системы, предотвращает скачки давления ночью и снижает риск сердечно-сосудистых осложнений. Рекомендовано Министерством Здравоохранения РФ. Товар сертифицирован.

Лот № 28051.

Цена 299 руб.

ШОРТЫ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ И МОДЕЛИРУЮЩИЕ ФИГУРУ

ИТАЛИЯ

Шорты - качественный продукт итальянского производства, разработанный для женщин, которые хотят быстро и гарантированно скорректировать свою фигуру без затрат времени и усилий. Талия станет тоньше, бедра стройнее, ягодицы - более упругими, а живот - плоским и подтянутым.

Благодаря особому плетению нити шорты производят постоянный массажный эффект в области ягодиц и живота, что способствует антицеллюлитной профилактике. Наличие специальной хлопковой ластовицы предоставляет возможность носить шортики в качестве нижнего белья под одежду, обеспечивая при этом максимальный массажный эффект. Шорты скроют недостатки фигуры, придадут ей желанную стройность и соблазнительность форм! Материал: 80% - полиамид, 15% - эластан, 5% - хлопок. 140 DEN. **Цена 490 руб** (любой размер).

- Размер 42-44 Лот № 27976.
- Размер 46-48 Лот № 27977.
- Размер 50-52 Лот № 27978.
- Размер 54-56 Лот № 27979.

ГАРАНТИЯ

- на все товары предоставляется полугодовая гарантия
- бесплатная замена заводского брака
- возврат товара возможен в течение 7 дней после получения
- претензии по качеству нашей работы направляйте по адресу: 101000, Москва, а/я 344 "Отдел претензий". В особых случаях: лично руководителю юридической службы: 101000, Москва, а/я 344, Ериховой Марине Константиновне
- все товары сертифицированы

Заполненный бланк заказа пришлите по адресу: 101000, Москва, а/я 344, Мир полезных товаров

Да, я заказываю следующие товары (укажите лоты и количество) и получаю бесплатную годовую подписку на каталоги "Мир полезных товаров"

ГОДОВАЯ ПОДПИСКА НА КАТАЛОГИ - БЕСПЛАТНО

Лот | Кол-во

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным здесь ценам +49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на одном бланке сразу несколько товаров), а также от 2 до 5% (зависит от региона) почтовый сбор. Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О. _____

ТЕЛЕФОН (код города) _____

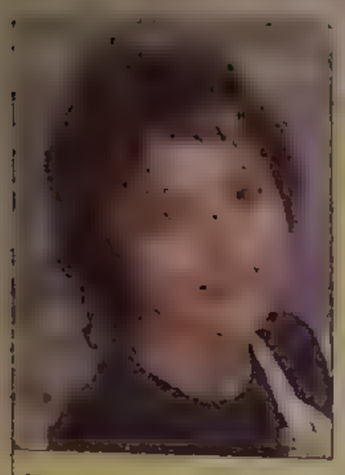
ИНДЕКС _____

АДРЕС _____

ОТРЕЗНОЙ БЛАНК

492

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Русский народ – самый смекалистый народ в мире. Вы только прочтите письмо С. И. Чернова и лишний раз убедитесь в этом утверждении.

Ведущая рубрики – Наталья САВЧЕНКО

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ИНГАЛЯТОР

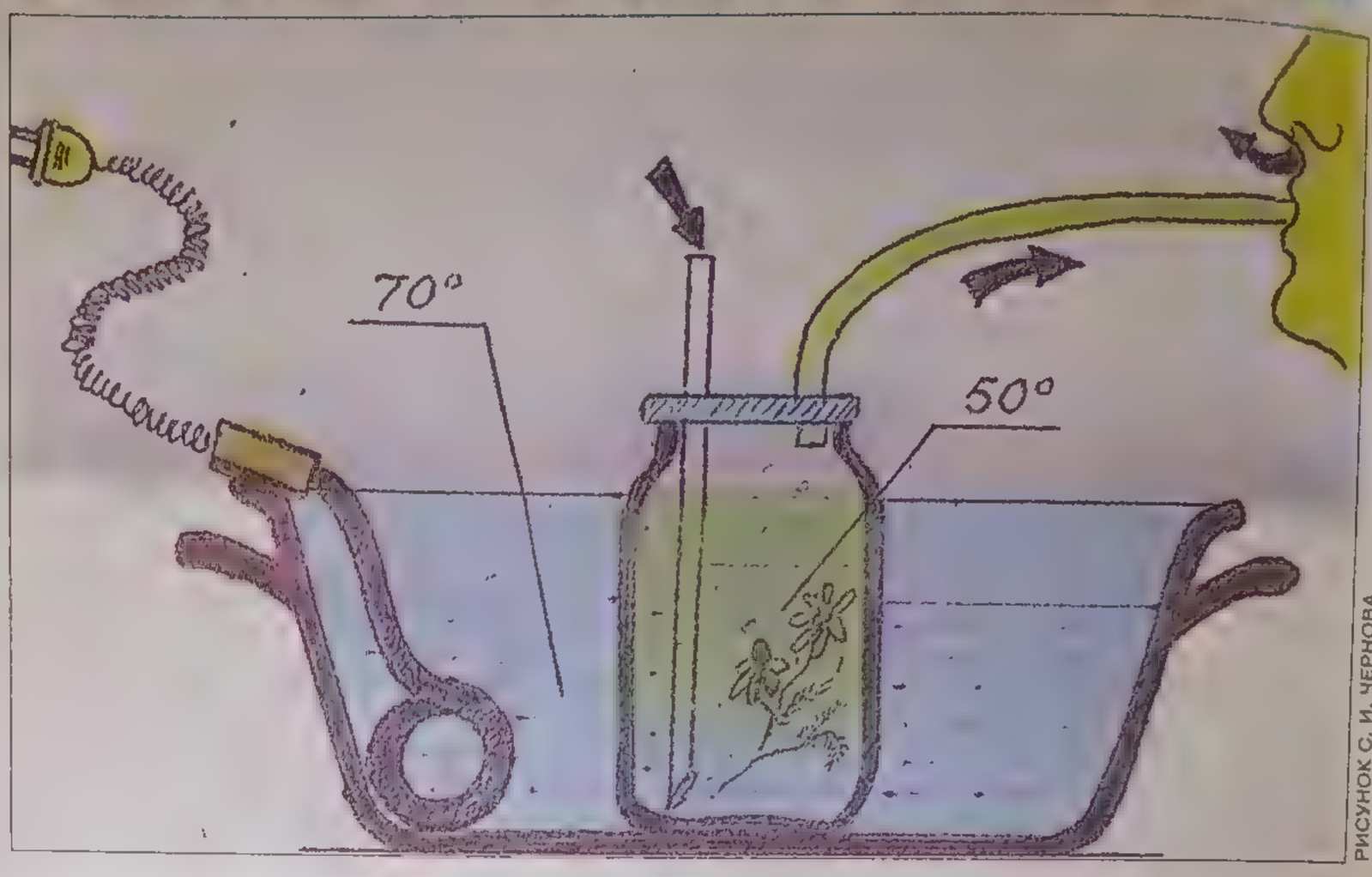


РИСУНОК С. И. ЧЕРНОВА

К сожалению, такого простого приспособления вы не найдете в аптеках и на прилавках магазинов. А те приборы, которые на каждом шагу предлагают нам всевозможные фирмы, не по карману российскому пенсионеру. Предлагаю уважаемым читателям сделать ингалятор самим, который будет действовать не хуже покупного. Для этого потребуется баночка с крышкой из-под майонеза, 2 силиконовые (можно резиновые или полихлорвиниловые) трубочки диаметром около 10 мм (продаются в магазинах). В крышке проделайте 2 отверстия для трубочек, только чтобы без зазоров. Нижний конец одной трубочки (длиной 12 см) срежьте под углом 45° и опустите через крышку до дна баночки. Вторую трубочку (длиной 10 см) засуньте в крышку на 1 см. Через нее вы будете вдыхать пары лекарственных веществ.

500 РУБЛЕЙ

Универсальность такого ингалятора в том, что в банку можно класть бинт, пропитанный кашицей чеснока или лука. А можно заполнить баночку наполовину отваром пахучих лекарственных трав (мяты, эвкалипта, ромашки, шалфея, чабреца и т. д.). Или же слабым раствором бальзама «Золотая звездочка». А еще можно растворить таблетку валидола, так как его основной компонент – ментол. Он в парообразном состоянии грозное оружие для многих вирусов. При «сухом» горле в отвар или раствор нужно добавить несколько капель глицерина или растительного масла. Помните, что температура смеси в баночке должна быть в пределах 45–55°. Именно при такой температуре повышается целебный эффект паров. Чтобы обеспечить такую температуру, опустите ингалятор в кастрюлю с водой, нагретой до 70°. Вдыхать пары надо ртом, а выдох делать через нос. Воду в кастрюле можно подогревать обыкновенным кипятильником мощностью 300–500 Вт, периодически включая его в сеть.

С уважением, С. И. Чернов, Белореченск.

СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

Мне всего 35 лет, но я чувствовала себя глубоко несчастным человеком. Все дело в том, что я - толстушка, а окружающие воспринимали меня просто жирной бабой, у которой нет ни семьи, ни детей, ни любви. Как шутила моя «добрая» подруга: «Кто ж полюбит 120 кг живого жира?» Но что я могла сделать, если природа наградила меня такой комплекцией? Коллега уговорила записаться на психологические тренинги, мол, они тебе помогут приобрести уверенность в себе. Ходила на них месяц. От комплексов не избавилась, зато познакомилась с хорошей женщиной, которая посоветовала мне попробовать ванны Залманова. Если бы она не показала мне свои фотки «до» и «после», я бы в жизни не поверила в какие-то ванны. Попробовала их и за три месяца сбросила 18 кг! И продолжаю худеть! И главное, я радуюсь, когда смотрю на себя в зеркало и когда ловлю на себе заинтересованные взгляды мужчин. Спешу поделиться своей радостью со всеми милыми толстушками. У вас есть надежда - это ванны Залманова! ***Инна Т., Москва***

Стоимость стандартного курса лечения (на 3 мес) - 1500 руб.

ВНИМАНИЕ! *Акция для читателей "Народного Совета" при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма" в которой рассказано как можно вылечить даже неизлечимые болезни!*

Настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА с экстрактом целебных трав заказывайте по тел. в Москве (095)739-06-36 или по почте: 111250 г. Москва, а/я 70 «Институт Натуротерапии»

Институт Натуротерапии

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ ЗАЩИЩЕНА ГОЛОГРАФИЧЕСКИМИ НАКЛЕЙКАМИ. ЕСЛИ ГОЛОГРАММЫ НЕТ, ЗНАЧИТ ВЫ КУПИЛИ ПОДДЕЛКУ! ТРЕБУЙТЕ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СРЕДСТВА ОТ ПАРОДОНТОЗА

Для Любови Таевой из г.Кирова:

- Полоскайте рот рассолом кислой капусты или же просто жуйте ее.
- На 20 г меда возьмите 5–10 г поваренной соли и, тщательно размешав ее до растворения, втирайте в десны.
- Полезно жевать мед в сотах.
- Взять 3 ст. ложки морской соли и истолочь ее в порошок. Добавить 1 ч. ложку сосновой смолы (живицы), растертой в порошок и 0, 5 ч. ложки высушенной и сожженной в пепел кожуры банана. Все разведите оливковым или касторовым маслом до густоты сметаны и перемешайте. Эту пасту втирайте в десны.

В. С. Сайфулин, Козьмодемьянск.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	24	25	26	27	28	28	30
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Стало это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название новый «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травного сбора новый «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные

Научно методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков НОВЫЙ «Антиник» для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав новый **«Антиник» 265 руб.**
+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России
стоимость одной пачки **310 руб.** + 8% почтовые расходы.
В одной пачке 40 фильтр-пакетов.
На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.
Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,**
ИЦ «Академия здоровья» с пометкой новый «Антиник»,
или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**
с 9.00 до 18.00 по московскому времени. Минимальный заказ 2 пачки.

СЕКРЕТ СТАРОГО ЗНАХАРЯ

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. В прошлом веке жил и работал известный в народе знахарь - доктор Рогов А.С. О нем ходили легенды. Глубоко зная много наук и обладая сильнейшей интуицией, он создал более 100 уникальных рецептов, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, коренья, ягоды и многое другое. Применяя их для лечения людей, доктор Рогов А. С. получал блестящие результаты. Он сам постоянно пил свои сборы из трав и благодаря этому прожил долгую жизнь (104 года), сохраняя работоспособность, бодрость духа, ясность ума, и практически не болел.

К сожалению не все рецепты дожили до наших дней. Ученым удалось восстановить лишь три. Одним из них является чай из лекарственных трав для снижения артериального давления, который старец так и называл «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «Норма-давление». Оно несет в себе мощное энергоинформационное воздействие. Вы просто прочитали название чая «Норма-давление», а ваш организм воспринял это как приказ и начал работу по снижению давления.

Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. Длительность приема чая «Норма-давление» зависит от того, сколько лет Вы страдаете повышенным давлением. Рекомендуемый курс до стабильного снижения давления 3-4 недели, а затем поддерживающий курс 1-2 месяца по 1-2 пакетика чая в день. «Норма-давление» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы.

Клинические исследования показали, что при применении «Норма-давление» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление» снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, то есть они стали менее метеозависимы. Чай «Норма-давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

Петрова В. П., 59 года. «Спасибо, мои дорогие, за ваши травки. Какие они хорошие. Пью чай уже 3 месяца, и давление не подскакивает. А бывало и до 180, и до 200. Голова болеть перестала. Сердце не беспокоит. Очень хороший чай и стоит недорого».

Антонова Т. А., 45 лет, руководитель. «Пью чай «Норма-давление» несколько месяцев просто вместо чая. Посоветовала мой лечащий врач. Во-первых, в начале первого месяца нормализовалось давление. Стала спокойнее. Меньше реагирую на изменения погоды. Перестало болеть сердце. Чувствую, что лучше стали работать почки, не отекает лицо по утрам. Я всегда верила в чудодейственную силу трав».

Морозова С. Д., бухгалтер, 34 года. «Сидячий образ жизни накладывает на здоровье свой печальный отпечаток. С 32 лет у меня стало повышаться давление, появились частые головные боли. Стала применять лекарства. С «Норма-давлением» меня «познакомила» подруга. Она заказывала этот сбор по почте и пила вместе с мамой уже три недели. Глядя на мои мучения, предложила попробовать «Норма-давление» и принесла мне несколько пакетиков на работу. В конце рабочего дня у меня не болела голова, как обычно, и не подскочило давление. То же было и на следующий день. Я заказала себе «Норма-давление» на полный курс лечения. Теперь после работы я уже не лежу с головной болью на диване, а гуляю с ребенком, готовлю ужин, хожу в гости и радуюсь жизни».

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением **«Норма-давление»** можно по почте, наш адрес:
302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;
или по телефону: **(4862) 43-90-02, 76-29-72**
с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья;
или по по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво:
индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая **«Норма-давление».**
Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.
Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы.
Оплата при получении на почте.

Продукция прошла радиационный контроль Рег. удостоверение № 77.99.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ БОИТЕСЬ ПТИЧЬЕГО ГРИППА...

ФОТО МАРИИ БАРАНОВСКОЙ

Здравствуйте, мы живем в Краснодарском крае, славном городе Геленджике. В Турции сейчас птичий грипп снова набирает обороты, а страна эта от нас не так уж и далеко. Скажите, как обезопасить себя от птичьего гриппа? Есть ли профилактика?

Анатолий.

- **Употребляйте птичье мясо (курица, индюшка, гусь, утка) только вареным**, варить его надо не менее двух часов.
- **Яйца употребляйте только вареными вкрутую**, варить не менее 10-15 минут.
- **Перед употреблением яиц в пищу хорошо помойте их**, особенно, если на скорлупе остались следы птичьего помета.
- **Сделайте прививку** от гриппа.
- **Укрепляйте иммунитет**, пейте поливитаминные комплексы.

СПАСАЕМСЯ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Для Алевтины Чапаевой из Ленинградской области.

В № 51 был вопрос, как излечить трофические язвы на ногах. Я свою маму вылечила смесью пихтового масла с гусиным жиром. Итак, хорошо смешайте нужные компоненты, этой смесью смажьте в несколько слоев бинт и приложите его к язве. Сверху наклейте кусочек целлофана. Повязку меняйте 3-4 раза в день.

Тамара Сычева, г. Челябинск.

1 4–5 луковиц среднего размера мелко нарезать. Возьмите по 50 г сливочного масла, меда и алоэ, 1 церковную свечу и немного серы из елки (обычно бывает на стволе). Все смешать, довести до кипения и подержать 10 минут. Затем 2 раза процедить через марлю. Тонким слоем накладывать повязки до выздоровления.

2 Промытый лист подорожника положить на проглаженную х/б ткань и помять в ней лист. На рану положить стерильный бинт и ткань с соком подорожника. Перед наложением повязки рану надо промыть марганцовкой.

3 Горсть сухого (нарезанного) чистотела залить 3 литрами крутого кипятка, настоять и пить как чай. Этим настоем надо также промывать рану несколько раз в день.

4 Корень ревеня промыть, высушить в духовке, натереть на мелкой терке, просыпать через сито. Потом засыпать этим порошком язву и забинтовать. Повязка может присохнуть, тогда через два дня нанесите на голень толстый слой ихтиоловой мази на ночь, а на утро повязка сойдет сама вместе с болячкой. Под ней образуется розовая сухая кожица. Ее надо несколько раз в день смазывать аптечным пихтовым маслом. Все заживет удивительно быстро.

Раиса Тележкина, г. Томск.

СРЕДСТВО ОТ ГАЙМОРИТА

Для Юлии из Краснодарского края.

1 3-4 листика алоэ и каланхоэ, среднюю луковицу мелко нарезать, добавить 1 ст. ложку камфорного масла и 1 ст. ложку подсолнечного. Поставить на водяную баню и через конусообразную трубочку вдыхать 30 минут пары носом *(можете воспользоваться ингалятором, см. стр. 8 – прим. редактора)*, а выдыхать ртом.

2 Взять конский каштан, разбить, вынуть ядро и размолоть его в порошок. В этот порошок макайте ватные палочки и прочищайте ими ноздри несколько раз в день.

3 В жаркой бане, лучше с сухим паром, хорошо разогреться. Заложить в ноздрю натуральный мед (можно засахаренный) и сидеть так 20 минут. Мед будет течь, надо придерживать его ваткой и периодически закидывать голову назад. После пяти–семи раз подобных походов в баню все очищается и гайморита как не бывало.

Антонина Новохацкая, г.Солнечнодольск.

ЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ГРИБАМИ

Научные открытия последних лет в областях микологии и онкологии доказали высокую противоопухолевую эффективность веществ, выделенных из грибов.

Российскими и зарубежными учеными были разработаны препараты из высших грибов и апробированы методики лечения различных опухолей.

В Центре Фунготерапии (*фунго* — гриб (лат.)) сейчас выпущен самый сильный грибной противоопухолевый препарат из высшего гриба *Агарика Бразильского*, который обладает многоплановым действием на опухоли. Его главное и самое сильное воздействие — это блокада кровеносной системы опухоли, приводящей в итоге к остановке ее роста и метастазирования в другие органы. Другое свойство Агарика — активация сложных механизмов противоопухолевой защиты организма — *макрофагов, Т-лимфоцитов, NK-клеток*. Комплексное применение грибных препаратов (шиитаке, веселка, рейши, мейтаке и других) **способно остановить развитие опухолей — угнетать рост метастазов, и в ряде случаев полностью «подавить» опухоль.** Методики лечения лекарственными грибами действуют эффективно и при других заболеваниях: **при аллергии, гепатитах, при доброкачественных опухолях, сахарном диабете, заболеваниях крови и лимфы и других.**

Консультации по тел.:

(095) 504-49-59, 506-66-52.

Подробная информация на сайте Центра фунготерапии: www. nazdorovye.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НОВАЯ ЖИЗНЬ старой дубленки

Легкий и дешевый способ сделать надоевшую вещь модной и красивой!

Художник МАРГАРИТА ЧЕРНЫШЕВА:

Понравившийся рисунок перенесите с помощью копирки на лист бумаги.

Приложите трафарет к дубленке и обведите рисунок. Для того, чтобы линии получались четкими, лучше использовать меловой карандаш, но его можно заменить заточенным портновским мелом.

Возьмите белую неразбавленную краску и сделайте «подсветку» тех мест, которые должны быть более яркими и светлыми. В данном рисунке это края лепестков роз и кончики листочков. Дайте подсохнуть 20 минут.

Тюбиком с золотым контуром произвольно добавьте изящные «усики». Если не уверены, что сможете сделать их четкими и ровными, предварительно нарисуйте их меловым карандашом.

Вырежьте маленькими ножницами цветок по контуру, затем сделайте прорези внутри рисунка для создания линий – так будет удобнее переводить картинку на ткань.

Очень аккуратно обведите полученное изображение золотистым контуром. Надавливать на тюбик нужно слегка, чтобы контур не получился толстым. После этого надо подождать 20 минут.

Для разрисовки второй розы в белую краску добавьте охру. Чтобы получить нежный желтовато-бежевый оттенок, повторите те же действия, что и с цветком.

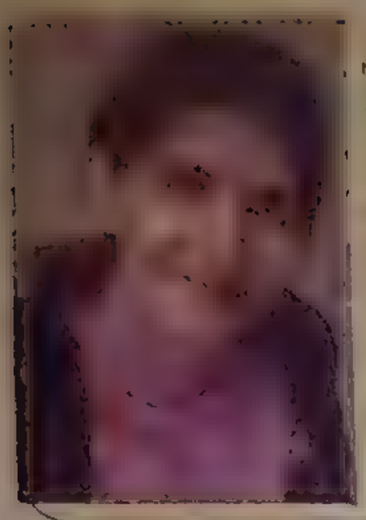
НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Кисточка с синтетическим ворсом №6 **(30 рублей)**;
- Густые акриловые краски для тканей: белая, светло-золотая, розовая перламутровая и охра **(от 30 рублей за баночку)**;
- Перламутровый золотой контур в тюбике **(40 рублей)**;
- Меловой карандаш **(35 рублей)** (или небольшой кусочек сухого туалетного мыла);

Вся процедура занимает около 3 часов. После завершения работы дайте высохнуть дубленке 12 часов.

© ФОТОГРАФИИ ЕЛЕНЫ АСТАШКИНОЙ и АНАТОЛИЯ ЛОПАТИНА

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы! Как придать будням праздничное настроение? Очень просто. Нужно приготовить праздничный ужин для своих близких. Тем более что, судя по вашим письмам, блюда для такого праздничного-будничного стола необязательно выбирать трудоемкие и сложные. Нужно просто делать их с душой. А еще сегодняшняя домашняя страничка заставила вспомнить строки старой песни: «У леса на опушке жила Зима в избушке. Она снежки солила в березовой кадушке...» Так вот, в отличие от Зимы, мы сегодня будем снежки варить.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ САЛАТЫ: ПРОСТО И ВКУСНО

Газету покупаю с самого первого номера и подшиваю. А вот написать решилась впервые. Так что не обессудьте, но рецепты проверены мною и временем: это салаты из минтая и сырого картофеля. Оба салата очень легки в приготовлении, но очень вкусные.

Для рыбного салата подойдет действительно только минтай. Пробовала другую рыбу, вкус получается не тот. Итак на 1 кг рыбы нужно 2-3 средние головки репчатого лука, черный перец, соль и майонез по вкусу. Рыбу нужно очистить, отрезать плавники и положить в кипящую подсоленую воду на 10-15 минут. Затем воду слить, рыбу остудить, отделить от костей и нарезать кусочками. Лук также нарежьте кубиками, можно слегка ошпарить кипятком, но кто любит погорчее, можно не ошпаривать. Перемешайте рыбу с луком, заправьте перцем и майонезом, выложите в селедочницу, придав форму рыбы: вместо глаз – горошины черного перца, вместо хвоста – веточку петрушки.

Для второго рецепта вам понадобится 1 кг картофеля, 2-3 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, черный перец и соль – по вкусу. Итак, картофель очистите, нарежьте обязательно соломкой, промойте и опустите в сильно кипящую подсоленую воду. Досчитайте до 10 (все это проделывают на сильном огне) и откиньте картошку на дуршлаг, а затем разложите на широкое блюдо тонким слоем, чтобы она скорее остыла и и пропаривалась (иначе развалится). Лук нарежьте рубиками или тонкой соломкой, чеснок пропустите через пресс. И здесь есть два варианта. Или вы положите ингредиенты слоями: картофель, лук, картофель, лук. При этом каждый слой можно смазывать растительным маслом, смешанным с чесноком. Либо вы просто перемешаете картофель, лук и чеснок, поперчите, посолите и все это польете растительным маслом. И тому и другому нужно дать настояться. Приятного аппетита.

Надежда Козубова, г. Люберцы, Московской области

ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ И ТРЕТЬЕ – В ОДНОМ БЛЮДЕ

Блюда, о которых я хочу рассказать, сгодятся и для первого, и для второго, и даже... для третьего. Первое – печенка в сметане. Может, для кого-то такой рецепт не новость, но у меня она получается очень вкусно. А вот о другом – торте из капусты – мало кто знает.

На 500 г печени (любой) вам понадобится полстакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука и 1 ст. ложка растительного масла. Печень вымойте, очистите от пленок и желчных протоков, нарежьте соломкой, посолите, поперчите, обваляйте в муке и слегка обжарьте на сковороде. Затем сложите в неглубокую кастрюлю или жаровню, сверху положите слой нарезанного и обжаренного до золотистого цвета лука, залейте все это соком, оставшимся после обжаривания печени, добавьте стакан воды и сверху полейте все сметаной. Именно благодаря сметане печень получается нежной и ароматной. Накройте крышкой и тушите на слабом огне 25–40 минут. Если вы посыпете готовое блюдо измельченной зеленью, получится не только вкусно, но и красиво.

Для капустного торта вам понадобится 1 вилок капусты, 3 яйца, 1 стакан кефира, муки столько, чтобы тесто получилось жидкое, как для оладьев (примерно стакан), 500 г майонеза, 2 –3 зубчика чеснока, пучок петрушки и соль по вкусу. Яйца перемешайте с кефиром и мукой. Обязательно посолите. Отделите у капусты верхние листья, опустите их на пару минут в кипящую воду, остудите и отбейте молоточком грубые части листа. Затем обжарьте каждый лист на растительном масле с двух сторон, предварительно опустив листья в тесто. Должно получиться что-то вроде капусты в кляре. Смешайте майонез с пропущенным через чесночницу чесноком. Выкладывайте обжаренные листья на большое блюдо стопочкой, смазывая каждый майонезом и посыпая рубленой зеленью. Затем возьмите тарелку чуть меньшего размера, чем капустные листья, накройте ею «торт» и очень острым ножом обрежьте лишнее. Подают такой торт через сутки, чтобы он хорошо пропитался майонезом. Перед подачей можно украсить его клюквой или зернами граната (по вашему вкусу).

Л. В. Кудря, г. Новочеркасск, Ростовская область

АНТИПСОР

«Антипсор» — биотик, иммунокорректор» — такое определение **«Антипсору»** дал еще в 1993 году врач-гинеколог, доктор наук, профессор Щербинов А.С., закончив клинические испытания **«Антипсора»** в НИИ ОММ Екатеринбурга. Казалось бы, название **«Антипсор»** говорит само за себя. *«Анти»* — против, *«псор»* — псориаз. И действительно, первоначально **«Антипсор»** разрабатывался для лечения псориаза и различных кожных заболеваний, а в 1995 году был запатентован как мазь «от псориаза».

Но благодаря очень широкому спектру действия, **«Антипсор»** может быть использован в разных направлениях: **псориаз, дерматиты, миома, мастопатия, киста, эндометриоз, трофическая язва, пролежни, свищи, послеоперационные швы, геморрой, болезни суставов, варикозные расширения вен.**

«Антипсор» — это уникальный крем-бальзам, обладающий обезболивающим, антимикробным, успокаивающим и рассасывающим свойствами, а также поразительно быстро восстанавливающий поврежденные ткани.

В чем секрет, и какая связь между хроническими заболеваниями, псориазом и трофической язвой? Объяснение простое: причины, вызывающие эти заболевания, очень схожи — на фоне ослабленного иммунитета происходит нарушение обмена веществ и гормонального уровня. И здесь **«Антипсор»** попал в цель: он устраняет эти причины, т.е. **«укрепляет иммунитет, восстанавливает нарушенный обмен веществ и, попадая в кровь через кожный покров, в первую очередь, восстанавливает работу надпочечников и весь гормональный уровень»** — это заключение докторов АН Новосибирска (1995г.). А самое важное, **«Антипсор» является гомеопатическим средством, т.е. полностью изготовлен из трав и моллюсков Дальнего Востока и не имеет побочных действий.**

Механизм действия уникального фитокомплекса обусловлен действием биологически активных веществ, содержащихся в растительных компонентах, именно поэтому **«Антипсор»** позволяет серьезно повысить иммунитет. На практике **«Антипсор»** используется более 10 лет, известен и зарубежом. И все же это **новинка.**

Пишите нам и мы постараемся вам помочь.
Наш адрес: 625000, г. Тюмень, Главпочтамт, а/я 1105,
Кудряшовой Алевтине Викторовне, тел. 8 (3452) 24-00-49.
Стоимость 1 уп. (100 гр.) — 400 руб. + пересылка 50 руб.
(не зависимо от количества упаковок).
Высылайте деньги простым или электронным переводом,
точно указывайте ФИО и адрес (телеграфный — не принимаем).

«ТРАВНИЦА»

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

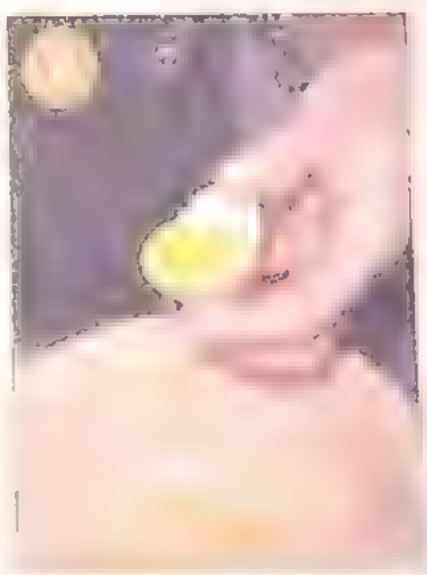
ВАРЕНЫЕ СНЕЖКИ

Дорогой, «Народный совет», вы уже не раз печатали мои кулинарные советы. И вот теперь я хочу поделиться необычным зимним десертом, который называется «Вареные снежки». Готовятся они просто, да и продуктов нужно – всего-ничего: яйца, сахар и молоко, да варенье для украшения из зимних запасов или растопленный шоколад. Эта вкуснятина порадует не только сластен-детишек, но и взрослых.

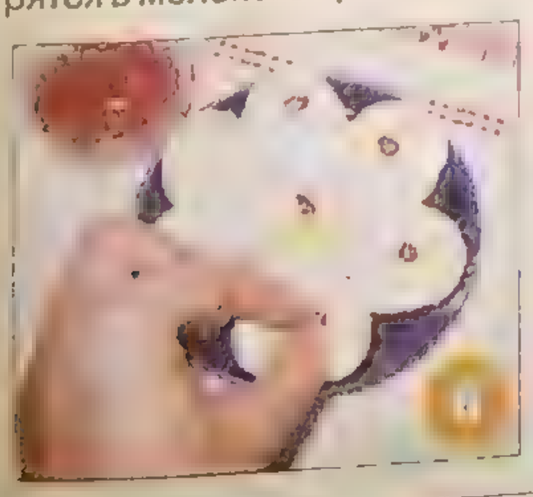
Светлана Михайловна Худякова, г. Светлый, Калининградская обл.

Нужно (1):
6 яиц, 1 стакан сахарной пудры, 5 стаканов молока (можно уменьшить все вдвое), немного зерен граната для украшения (или ягод из варенья) и жидкий шоколад.

Отделите белки от желтков **(2)**, всыпьте в белки стакан пудры (ее можно сделать самому, перемолов сахар на кофемолке). Взбейте белки с сахаром в пышную густую белую пену **(3)**.



Молоко доведите до кипения, и когда оно закипит, опускайте в него шарики взбитых белков с помощью большой ложки (еще лучше, если у вас дома есть специальная круглая ложка для мороженого **(4)**. Главное, чтобы шарики не касались друг друга, пока варятся в молоке. Варят их 5-6 минут в зависимости от размера. Затем выловите их шумовкой, выложить на сито, чтобы стекла вода, а уж потом на блюдо. Каждый снежок украсьте ягодкой или зернышком граната **(5)**. Можно полить их вареньем, а можно поставить на стол соусник с жидким шоколадом или креманки с вареньем. Пусть гости сами выбирают.



Внимание: рецепт, который прислала Светлана Михайловна, действительно очень оригинален и прост в приготовлении, правда, требует некоторой сноровки и опыта, которые, я в этом уверена, вы приобретете, если поэкспериментируете с ним задолго до наступления очередных праздников. Например, я добавила в белки немного ванилина (он придал «снежкам» необычный аромат), а можно добавить вкусовые эссенции и даже немного пищевого красителя. Тогда снежки получатся разноцветными. И еще: вместо ложки можно воспользоваться кулинарным мешком-дозатором с насадками. Тогда вы будете выжимать небольшое количество бизе прямо в кипящее молоко. Кстати, на молоке, в котором варились снежки, можно приготовить вкусную кашу. Оно становится густым, сладковатым, с привкусом ванилина. Мне даже захотелось съесть его просто так – ***Ваша Н.В.***

ПОДВОДИМ ИТОГИ КОНКУРСА

Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Сегодня мы подводим итоги конкурса «Моя кроха». Нам было трудно определить победителя. И все-таки после дискуссий наш творческий коллектив пришел к единому выводу. Итак, перед вами победители.

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

1 МЕСТО 1000 рублей

Получает прабабушка Светы Лидия Алексеевна Кротова из г. Железнодорожного.

2 МЕСТО 700 рублей

Получает Юлия Петровна Семерикова из г. Перми

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ

Многим из вас мы просто не могли не дать хоть какого-нибудь приза. Поэтому фирменные календари «Народного совета» с изображением своих детей получают следующие читатели:

Сергей Геннадьевич Толонянкин из г. Сарапула, Татьяна Павловна Карандашова из Ленинградской области, А. А. Кропачева из г. Глазова, Ольга Николаевна Полянская из поселка Ольховатка, Ольга Александровна Самойлова из г. Новокузнецка, И. Конюшок из г. Изобильного, мама Елена и сын Димочка из г. Владимира, Данила Кузьмин из г. Липецка.

3 МЕСТО 500 рублей

Получает мама дочек-тройняшек – Виолетты, Софьи и Полины – Елена Калинина из поселка Добрянка.

Уважаемые победители, вам необходимо связаться с нашей редакцией (либо по бесплатному телефону **8–800–200–27–28,** либо написать нам письмо) и сообщить свои полные паспортные данные, а также точный домашний адрес.

Но на этом наш конкурс не заканчивается! Все читатели, кто прислал нам фотографии своих малышей, обязательно увидят их на страницах нашей газеты. От тех же, кто еще не принимал участия в конкурсе, с нетерпением ждем забавных снимков.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

НАДО СПАСТИ СЕСТРУ

Я на пенсии, пенсия очень маленькая (1600 рублей). У меня тяжело болеет сестра. Ради всего святого, помогите спасти ее.

Я даже не могу к ней приехать, а ей нужны деньги на операцию. У меня на иждивении находится несовершеннолетний сын. И живем мы с ним вдвоем.

640000, г. Курган, ул. Савельева, 35-4,
Марина Яковлевна Огольцова

НУЖДАЮСЬ В ОПЕРАЦИИ

Пишет вам Глазунова Зинаида Дмитриевна, пенсионерка, ветеран труда. Я нуждаюсь в операции язвы малой кривизны желудка.

Для этого мне необходимо ехать в краевую больницу и отдать 8 тысяч рублей. У меня таких денег нет. Прошу, добрые люди, помогите не умереть в муках.

692348, Приморский край, Яковлевский р-н, с. Покровка, ул. Центральная, дом 56

ДОЧЬ ПОПАЛА В АВАРИЮ

Дочери 17 лет. После аварии у нее сильно изуродовано лицо.

Необходима пластическая операция, не хватает 30 тысяч рублей. Помогите спасти будущее дочери!

662061, Красноярский край, г. Боготол, г/п, п/п 0404 813832

СЫН, ЕДИНСТВЕННЫЙ КОРМИЛЕЦ, СЛОМАЛ ПЛЕЧО

Я инвалид 2-й группы. Мой единственный кормилец – сын сломал плечо.

Перелом тяжелый. На операцию (на болты) нужны средства.

692751, Приморский край, г. Артем, ул. Кирова, д. 152, кв. 819.
Светлана Васильевна Медведева

МНЕ ПРИГЛЯНУЛСЯ ДОМИК

Я недавно живу в селе Большое Болдино. У меня двое детей. Родных нет, муж погиб.

Живу на частной квартире, но мне приглянулся маленький домик. Хочу его купить, а денег не хватает.

607940, Нижегородская обл., с. Большое Болдино, ул. Пушкинская, д. 80. Нина Дерюгина

ДЛЯ ОБЩЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ЗНАКОМСТВА

Меня зовут Мария. Мне 18 лет. По гороскопу Телец. Учусь на экономиста, увлекаюсь разной музыкой, иностранными языками.

С чувством юмора. Хотела бы познакомиться с молодым человеком (можно из другого города) для переписки и дальнейшего общения.

454021, г. Челябинск, пр. Победы, д. 388 а, кв. 124. Тел.: 8-9085844192

ОТВЕЧУ НА ЛЮБОЕ ПИСЬМО

Кареглазая шатенка, нормального телосложения, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, познакомится с порядочным мужчиной от 50 до 60 лет, без вредных привычек, материально обеспеченным, для серьезных отношений.

Отвечу на письмо с фото (верну).

140188, Московская обл., г. Жуковский, д/в предъявителю паспорта 584586

ВЫГЛЯЖУ МОЛОЖЕ СВОИХ ЛЕТ

Мне 46 лет, но многие говорят, что выгляжу я моложе, где-то на 35-38. Рост 164 см. Не пью, не курю. По дому все делаю сам, интересуюсь народной медициной, около 20 лет занимаюсь фотографией. Имею II группу инвалидности.

Познакомлюсь с женщиной (можно с ребенком 6–8 лет) 28–35 лет для создания семьи. Материально обеспечен. Надоело одиночество.

249873, Калужская область, Износковский р-н, п. Алексеевка.
Геннадий Никифоров

ДАЮ ОБЪЯВЛЕНИЕ ЗА БРАТА

Даю объявление за брата, сам он стесняется. Добрый, работящий, красивый. 31 год, рост 180 см, вес 75 кг. Глаза голубые, фигура спортивная, шатен. Строитель, без материальных проблем. Любит детей. Надеюсь, откликнется добрая, честная девушка (можно с детьми) от 28 до 35 лет.

619284, Пермская обл., Юсовинский р-н, п. Майкор, ул. Гагарина 4-1

ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАЗНОЕ

Мне 51 год. Живу в Подмосковье, квартира, работаю. Сын стал жить отдельно — теперь одиноко, когда никто не встречает дома. Буду рада доброму и порядочному мужчине.
119334 Москва п/о 334.
П/п № 4603 245 900

УСЛУГИ

- **Сербское гадание. 682-2001**
- **Беззалоговый кредит (095)364-17-13**

Объявления принимаются
РА «СТО-Медиа»
по тел./факсу:
(095) 201-20-30, 961-00-97
(круглосуточно),
по электронной почте: mail@100media.ru,
через интернет-магазин:
www.100media.ru.

Для жителей Москвы — прием объявлений *по телефону в кредит.*
Оплата в любом отделении Сбербанка в течение 10 дней со дня получения квитанции по почте.
РА «Алло, Москва!»:
(095) 785-19-19, 221-19-19,
Pay@allomoskva.ru

Стоимость размещения объявления (с учетом НДС)
Минимальный заказ — 1 строка — 40 знаков — **290 руб.**
Стоимость простой рамки — **200 руб.**
Стоимость цветной рамки — **250 руб.**
Выделить 1 слово — **30 руб.**
Некоммерческое объявление — **500 руб.**
Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

Также вы можете позвонить в рекламный отдел редакции
по тел./факсу
(095) 974-73-83, доб. 15-54,
менеджер Любовь Швецова,
или прислать заявку по электронной почте: shvetsova@logosmedia.ru

[illegible] января – день святой мученицы [illegible]

[illegible] на была дочерью богатого [illegible]ина и воспитывалась им в христи[illegible] вере. Равнодушная к богатству и земным благам, она с усердием ухаживала за больными, помогала неимущим, стараясь постоянно угодить Богу молитвами и добрыми делами.

При императоре Александре Севере (222-235 гг.) святая Татьяна за веру в Иисуса Христа приняла мученическую смерть. В России 25 января традиционно считается еще и днем студентов: в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета». И теперь студиозы считают Татьянин день своим законным праздником.

27 января- день равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.

Святая Нина была племянницей Иерусалимского патриарха. Она с юности всем сердцем возлюбила Бога, и сокрушалась о людях, не верящих в Христа. Когда ей пришлось бежать в Иверию (нынешнюю Грузию), спасаясь от гонений императора Диоклетиана (284–305 г.), она вскоре стала там известной целительницей. Нина вела огромную просветительскую деятельность и обратила в христианскую веру самого грузинского царя Мариана. Тогда и был построен первый в Иверии храм святых Апостолов. Постепенно почти вся Грузия приняла христианство.

ПРОСТО АНЕКДОТ

На аукционе продают попугая. Постепенно цена на попугая поднимается настолько, что кроме одного миллионера никто не продолжает торги. Он спрашивает :

– Скажите, я за него такую огромную сумму плачу, он хоть говорить умеет ?

Продавец :

– А с кем вы все это время торговались ?!

•••

Долго думали, чего котенку в организме не хватает, если он ест полиэтилен. Решили, что мозгов...

•••

Желудок у котенка маленький, не больше наперстка. А жрет он, как свинья!

•••

Наверняка смерть будет чем-то похожа на утро понедельника...

•••

Ми-и-иша-а-а! С Но-о-овым годом!

Голос за кадром:

– Тариф «Новогодний». Проще докричаться.

ВНИМАНИЕ!

В следующем номере «НС» КАК В МОРОЗЫ ЗАВЕСТИ МАШИНУ, УБЕРЕЧЬ ЖИВОТНЫХ И СЕБЯ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ СОВЕТЫ ОТ АНГИНЫ, ПРОСТУДЫ И ГРИППА ПРОДОЛЖАЕМ ФОТОКОНКУРС «МОЯ КРОХА-2006» ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?

ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

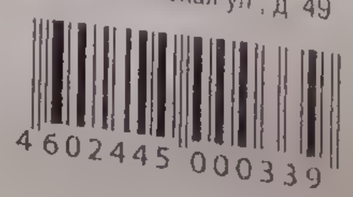
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 31 ЯНВАРЯ 2006 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 4 (90).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе.
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 197710 экз. Заказ № 00032
Подписано в печать 18.01.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная



КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: С. И. Чернов, г. Белореченск; С. М. Худякова, г. Светлый, Калининградская обл.

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

– 8 февраля 2008 г.
НАРОДНЫЙ СОВЕТ

МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ ЖИЛЬЕ В ОБЩЕЖИТИИ?

стр. 4

РЕЦЕПТЫ ОТ ГРИППА, АНГИНЫ И ПРОСТУДЫ

стр. 11

ОБНОВИТЕ СТАРУЮ ЛАМПУ

стр. 13

ВОЛШЕБНЫЙ ЗНАК ЕГИПЕТСКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ ЛЕЧИТ ВСЕ?

стр. 8

КАК ЗАЩИТИТЬ В МОРОЗ СЕБЯ И СВОЮ СОБАКУ?

стр. 2

ПРОДОЛЖАЕМ ФОТОКОНКУРС «МОЯ КРОХА»

стр. 14

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

МОРОЗ-ВОЕВОДА ДОЗОРОМ

Лютые крещенские морозы миновали. Читатели немного оттаяли и поделились с нами своим опытом выживания в лютые холода. Отложите этот номер, эти советы могут вам еще пригодиться. Ведь впереди февраль - обычно самый холодный месяц зимы!

ЕСЛИ В КВАРТИРЕ ХОЛОДНО...

– Мы живем на 14 этаже. В доме плохое отопление и моя дочь постоянно замерзает. В ЖЭКе мне сообщили, что для данного времени года температура батарей такой и должна быть. Существуют ли нормативы по температуре и как добиться от ЖЭКа соблюдения правил? Юлия Геннадьевна, Москва

Вам ответили неправильно. Показателем качественной работы ЖЭКа в данном случае является температура воды не в батареях, а в вашей квартире (при условии, что вы с осени утеплили и заклеили окна, входная дверь также не должна иметь щелей, пропускающих холодный воздух из подъезда). Рассчетные параметры воздуха в квартире предусмотрены Строительными нормами и правилами жилых зданий (СниП 2.08.01-89), которые никто не отменял. И в них четко сказано, какой должна быть температура в разных жилых помещениях. В угловых помещениях квартир и общежитий расчетную температуру воздуха следует увеличивать на 2°С.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕМПЕРАТУРА В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ ЗИМОЙ?

Помещение	Рассчетная температура воздуха в холодный период года, °С
Жилая комната квартир и общежитий	18
То же в северных районах (с более низкой средней температурой)	20
Ванная комната	25
Туалет	18
Совмещенное помещение туалета и ванной	25

Кстати, в большинстве регионов приняты свои нормативные акты, которые регулируют взаимоотношения поставщиков и потребителей коммунальных услуг.

Так, в Москве принято Приложение к постановлению правительства Москвы от 24 февраля 1998 г. № 142 о Порядке расчета размера снижения населению платы за жилищные и коммунальные услуги при нарушении нормативных сроков и качества их обеспечения (см. таблицу). Возможно, подобные правила действуют и в вашем городе. Точно это можно узнать в мэрии.

Вид услуги	Нормативные показатели качества	Применение санкций за нарушение параметров качества услуг
Отопление	Обеспечение температуры воздуха в жилых помещениях	Плата снижается за каждый полный градус неподачи тепла.
Подогрев воды	Система горячего водоснабжения должна функционировать в течение 344 календарных дней в году.	Плата не взимается за весь период отсутствия воды (кроме планового отключения на проведение ремотно-профилактических работ)
Газоснабжение	Система газоснабжения должна функционировать круглосуточно без перебоев	Плата не взимается за весь период отсутствия газа
Водопровод и канализация	Система водоснабжения и канализации должна функционировать круглосуточно	Плата не взимается за весь период отсутствия воды

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ «МК» ОТ ВЕТЕРАНА «КОММУНАЛЬНОГО ФРОНТА»

Если в квартире остыла батарея или крыша протекла, сразу звоните диспетчеру, который обязан зарегистрировать вашу заявку.

Если коммунальщики долго бездействуют, идите в диспетчерскую и требуйте выписку из журнала заявок по вашему обращению (со всеми датами, номерами, подписями диспетчера и т.д.).

С этой бумагой и заявлением на имя руководителя идите в дирекцию единого заказчика. В заявлении объясните, что вам конкретно не сделали (недоделали). Требуйте немедленно принять меры — провести ремонтные работы, наказать виновных в волоките, пересмотреть или снять плату за коммунальные услуги.

Если и это не подействует, идите в жилинспекцию района. В заявлении объясните суть конфликта. Начальник инспекции обязан назначить комиссию, которая во всем этом разберется и составит протокол.

С протоколом и справками, которые вы насобирали за это время, обращайтесь в суд. В исковом заявлении требуйте устранить неисправность, снять оплату за неоказанные услуги, возместить материальный и моральный ущерб. Не стесняйтесь, требуйте как можно большую сумму возмещения ущерба: судья все равно обязательно ее уменьшит.

Опыт показывает, что выиграть дело против муниципалитета проще у федерального, а не у мирового судьи. Мировой слишком зависим от местной власти и вряд ли примет решение против ее интересов.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВ НЕЧАЕВ

ОБХОДИТ ВЛАДЕНЬЯ СВОИ...

...ЧТОБ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ ЧЕТВЕРОНОГОМУ ДРУГУ

Это про мороз: «Хороший хозяин в такую погоду собаку из дома не выгонит!» Выгонять и не нужно. Но выгуливать собак все же необходимо. Как собачатник с большим стажем, дам читателям «НС» несколько советов.

Придя с улицы, сильно разотрите пса руками и накройте теплым одеяльцем.

Если за окном мороз, а вы решили вашу собаку помыть, не выводите ее после этого на прогулку в течение нескольких часов. Влажный подшерсток сохнет очень долго и имеет высокую теплопроводность, поэтому в морозный день даже короткой прогулки с не полностью просохшей собакой может быть достаточно, чтобы животное слегло.

В холодную погоду у собак «слабое звено» – лапы. В сильный мороз чувствительность животного снижена, пес легко может порезаться и даже не заметить этого. Перед прогулкой подушечки лап лучше смазать боксиновой мазью или обычным детским кремом.

В холодное время года не используйте металлических намордников, поводков-цепочек и им подобных вещей. Прикосновение языком к металлу вряд ли доставит псу удовольствие. Также обратите внимание на поводок. Даже на небольшом морозе брезентовые и кожаные поводки часто «дубеют» и становятся неудобными. Поводки из синтетической ленты в этом отношении лучше, но они быстро намокают и пачкаются. Поэтому для зимы лучше всего подойдет поводок-рулетка.

Первая помощь при обморожениях заключается, прежде всего в быстрейшем согревании животного. Поврежденный участок может быть согрет легким массажем, теплыми обмываниями или ваннами. Ванны начинают с температуры 18–20 градусов и постепенно, в течение 20–30 минут доводят до 38–40 градусов. После появления признаков восстановления кровообращения следует обработать пораженную область спиртом, глицерином или 3% раствором танина. Затем надо вызвать ветеринара.

Для гладкошерстных собак сократите время прогулки до 3-5 минут. И не гоняйте животное. Иначе, надышавшись холодным воздухом, зверь может простыть. Если ваш пес согласен одеться, лучше выбрать не шерстяной, а хлопчатобумажный непродуваемый комбинезон. Ведь для собак ветер куда опаснее морозов.

Собак с густой шерстью можно выгуливать подольше и без дополнительной одежки. Но в шерсть может набиться много снега и, по возвращению в тепло, собака окажется мокрой. В условиях теплой квартиры это не так уж страшно, но в прохладном помещении или на сквозняке собака может легко простудиться. И не забывайте после каждой прогулки не только очищать шерсть от снега, но и отмывать лапы от грязи и едкого реагента, которым посыпают дороги.

Если вы живете в городе и у вас есть возможность купить или сшить для вашей собаки специальную обувь (мешочки из водонепроницаемой ткани с завязками), сделайте это. Реагент, которым посыпают тротуары и дороги, не только растапливает лед, но и нещадно разъедает лапы животного. Пытаясь облегчить страдания, собака начинает вылизывать реагент с лап и порой получает сильное отравление. Подушечки лап со временем растрескиваются, и если не принять мер, то дело вполне может закончиться дерматитом.

А вот кошек, живущих у вас дома, выгуливать в мороз нет необходимсти. Но если животное привыкло к регулярным уличным прогулкам, ничего страшного. Кошка не станет сильно морозиться, погуляет сколько ей необходимо и вернется домой.

Елена Осипова,
Красноярск.

КАК ЗАВЕСТИ В МОРОЗ АВТОМОБИЛЬ

Мороз морозу, конечно, рознь, но если на термометре за окном минус 20–30 по Цельсию, не каждый автомобиль способен привычно отреагировать на поворот ключа зажигания и завестись. Есть несколько способов помочь вашему железному коню согреться после морозной ночи.

1 Оставляя машину на ночь, не поленитесь забрать с собой в теплую квартиру (дом) аккумулятор, чтобы наутро у него было побольше сил для прокрута коленвала. Свечи зажигания тоже лучше выкрутить с вечера и забрать с собой. На следующий день им – тепленьким – легче будет дать искру.

2 Если акккумулятор и свечи все же провели всю ночь на морозе, то утром дайте возможность им проснуться. Включите габариты или фары на 2–4 минуты. Затем включите зажигание (не стартер) и оставьте в этом положении секунд на 30–40 (без этого может не хватить искры для старта).

3 Выжмите педаль сцепления. Это нужно для того, чтобы стартер крутил только двигатель и не крутил коробку передач (потянуть обоих сразу ему тяжеловато – масло на морозе загустело).

4 Попробуйте завести двигатель, предварительно максимально вытащив подсос. Но держите стартер включенным секунд 7–10, не более. На карбюраторных машинах можно помочь при этом педалью газа (на инжекторных – педаль газа трогать не следует). Если двигатель не завелся, дайте аккумулятору секунд 20 передышку, и повторите попытку. Если на вашей машине и двигатель, и аккумулятор еще жизнеспособны, в три попытки вы уложитесь.

5 После того как двигатель зарычал, не отпускайте педаль сцепления сразу. Подержите ее еще минутку-две, иначе мотор может заглохнуть.

6 Не спешите трогаться с места. Постойте на «нейтралке» несколько минут, чтобы двигатель и коробка передач успели немного прогреться. По мере прогревания агрегатов, подсос постепенно возвращайте в исходное положение.

ФОТО: ТАТЬЯНА МЕТЕЛИК

Помните, что в сильные морозы в машину надо заливать «зимнее» синтетическое или полусинтетическое масло с маркировкой от 0 W до 5 W. Если цифра будет больше, завести автомобиль в мороз будет практически невозможно.

И еще. Специалисты подсчитали, что каждый запуск двигателя при уличной температуре –25...–30 равнозначен 300–400 км пробега автомобиля. Так что решайте сами: будить своего железного коня или добираться общественным транспортом.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ БЫВШЕЕ ОБЩЕЖИТИЕ?

– Я проживаю в бывшем общежитии швейной фабрики, собственниками здания являются директор фабрики и акционеры. Имею ли я право приватизировать квартиру? Екатерина Владимировна, Пятигорск.

Приватизировать можно только государственное или муниципальное имущество, поскольку приватизация и есть процесс перехода права собственности от государства или муниципального образования в частную собственность. **Имущество, находящееся в частной собственности (собственности любого лица, кроме государства или муниципального образования), можно только приобрести в результате совершения обычных гражданско-правовых сделок (купля-продажа, мена, дарение).** В вашем случае имущество находится в собственности не директора и акционеров, а юридического лица (акционерного общества). Директор и акционеры являются органами управления этого юридического лица. Так что приватизировать данное жилье нельзя. Вот если бы общежитие перешло в ведение муниципалитета, в данном случае администрации вашего города, то квартиры в нем можно было бы приватизировать, но тоже при условии, что оно переведено из статуса специализированного жилья в статус жилого дома.

ПЕРЕПЛАТИЛА ЗА КВАРТИРУ...

– Я пенсионерка. Получила субсидию по квартплате, и у меня получилась переплата за 3 месяца. Как мне перевести ее в счет оплаты будущих месяцев? Нина Федоровна, Москва.

Обратитесь с заявлением в Горцентр жилищных субсидий на основании п.13 Приложения 2 к постановлению правительства Москвы от 30 января 2001 г. №99-ПП о Порядке предоставления гражданам (семьям) субсидий на оплату жилищных и коммунальных услуг (жилищных субсидий) в г.Москве (с изменениями вплоть до 9 декабря 2003 г.).

КУПИЛ ДАЧУ – ВСТУПИ В ТОВАРИЩЕСТВО?

– Купила дачу в дачном товариществе в июне 2005 года. Все задолженности, которые были у прежней хозяйки, оплатила. Но членскую книжку председатель товарищества мне не выдала, мотивировав тем, что она будет наблюдать за тем, как я буду платить взносы. Имела ли она на это право? Валентина Владимировна, Москва.

Внутренние вопросы деятельности дачного товарищества, к которым относится и порядок оформления (переоформления) документов, удостоверяющих членство в данном товариществе, регулируются не законодательством, а документами самого товарищества. **Вы стали собственником дачи и теперь должны стать членом дачного товарищества.** И для этого вам нужно написать заявление о вступлении в товарищество. На заявлении (а не устно), председатель товарищества должен наложить резолюцию, согласен или нет (по каким причинам). В этом случае довод о взносах отпадет сам собой. Пока вы не являетесь членом товарищества, вы не обязаны их платить.

ВКЛЮЧАТ ЛИ В ЖИЛИЩНЫЙ СЕРТИФИКАТ ДЯДЮ?

– Муж – военный. Обратился в часть за получением сертификата. Ему ответили, что в РФ положено исходить из общей площади 18 кв. м и жилой - 9 кв. м на человека. А у нас в Архангельске другие нормы: 12 и 8 кв. м. Кто прав? И второе: на скольких человек будет выдан сертификат, если в семье живут и прописаны: муж, сын и мой дядя? Казакова Ольга.

Вопрос не в том, кто прописан. Сертификат выдается с учетом всех членов семьи (а не по прописке). **К членам семьи относятся супруг (супруга), их дети и родители.** Другие родственники (ваш дядя, например), нетрудоспособные иждивенцы, а в исключительных случаях и иные лица могут быть учтены при выдаче сертификата, но лишь при условии признания их членами семьи в судебном порядке. То есть вам придется обращаться в суд и доказывать, что дядя проживает с вами, поскольку вы – его единственная семья уже длительное время. А пока что сертификат будет выдан на троих: вас, мужа и сына. Расчет сертификата производится по общероссийским нормативам: 18 кв.м. общей площади на члена семьи. При расчете размера субсидии для приобретения жилья на территории отдельных субъектов Российской Федерации применяются следующие повышающие коэффициенты к нормативу стоимости 1 кв. метра общей площади жилья по РФ:

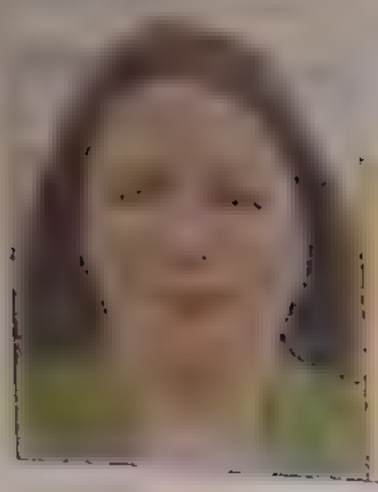
- для субъектов Российской Федерации, расположенных на территории Дальневосточного экономического района, для гг. Москвы и Санкт-Петербурга, а также для Московской области – 1,2;
- для субъектов Российской Федерации, расположенных на территории Восточно-Сибирского экономического района, и Свердловской области – 1,15;
- для субъектов Российской Федерации, расположенных на территории Западно-Сибирского экономического района, и Калининградской области – 1,1. **Архангельск не относится к вышеназванным регионам.** Все вышесказанное изложено в п. 8 Правил выпуска и погашения государственных жилищных сертификатов в рамках реализации подпрограммы «Государственные жилищные сертификаты» на 2004–2010 годы, входящей в состав федеральной целевой программы «Жилище» на 2002-2010 годы (утв. постановлением Правительства РФ от 7 октября 2004 г. № 522) (с изменениями от 16 июля 2005 г.).

ОТМЕНЕН ЛИ РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН?

– Правда ли, что отменен родственный обмен жилья по новому жилищному кодексу. Никулина Татьяна Петровна, Москва.

В том виде, в каком это допускалось ранее, действительно отменен. Ранее под родственным обменом подразумевалось (но это на практике, а не как отдельное правовое понятие), что наниматель жилья с согласия других членов семьи мог прописать в квартиру своего родственника и затем освободить квартиру, оставив ее вновь прибывшему, а сам прописаться таким же образом (в качестве родственника) в его квартиру (при согласии других членов семьи, проживающих в квартире). Новый Жилищный кодекс не допускает подобных действий. Но **сам по себе обмен если участниками (или владельцами помещений) являются родственники, не запрещен.** При этом следует помнить основное условие: обмен квартиры, находящейся в частной собственности, нельзя поменять на неприватизированное жилье.

ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ



Вам отвечает юрист
Карина КРАСНОВА

ВЫПИСАЛАСЬ В НИКУДА!

– При продаже комнаты мне некуда выписываться, могут ли в паспортном столе выписать меня в никуда? До приобретения нового жилья пройдет время, что будет считаться моим местом постоянной регистрации? Ольга, Воронеж.

Выписать могут, но постоянной регистрации у вас не будет. И это может повлечь за собой много проблем. Поэтому лучше предусмотреть в договоре купли-продажи пункт о сохранении регистрации в течение определенного периода времени после совершения сделки.

ЗАЯВЛЯЙТЕ В СУД ПО МЕСТУ НАХОЖДЕНИЯ РАБОТОДАТЕЛЯ

– Дети поехали на заработки в Москву. Снимают квартиру. Что им нужно, чтобы получить временную регистрацию, и какие могут быть проблемы у владельца квартиры, если он решится временно их прописать? Другой вопрос: у дочери на работе поменялся владелец и ей не выплатили зарплату. Примет ли московский суд к рассмотрению ее заявление, если у нее временная регистрация? Татьяна Степановна, Волгоградская область.

Для оформления регистрации по месту пребывания на территории РФ гражданам России **требуется получить согласие собственника или нанимателя жилья** и членов его семьи. Последствиями для владельцев и нанимателей станет лишь повышение квартплаты за счет увеличения в квартире количества проживающих. Обращение же в суд не требует от истца наличия регистрации: **обратиться в суд с иском к работодателю можно по месту нахождения работодателя или его предприятия.**

ЗАСТАВЛЯЮТ ВЫПИСЫВАТЬСЯ ИЗ СОБСТВЕННОГО ДОМА

– У меня двойное гражданство: российское и германское. Проживаю в России. Заказала загранпаспорт, чтобы поехать в Германию. Но загранпаспорт мне не отдают, пока я не выпишусь, хотя я имею в собственности дом. Так почему я должна из него выписываться? Наталья, Барнаул.

Возможность получения загранпаспорта не связана с требованием выписки с постоянного места жительства на территории РФ. Напишите в ПВС заявление в 2 экземплярах на выдачу вам загранпаспорта, получите письменный ответ, в котором должны быть указаны основания отказа. Думаю, вопрос решится. Если же нет, вам придется, имея на руках письменный ответ, обратиться в суд.

ЗАКОННОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ ГРАЖДАНСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРОВЕРЯЮТ

– Я потерял российский паспорт. Гражданство я получил в 1995 году в городе Киеве, в российском консульстве. Каким образом мне снова получить паспорт? И могут ли у меня возникнуть проблемы? Андрей Михайлович Проскуряков, Новокузнецк.

Все зависит от того, были ли вы зарегистрированы по месту жительства на территории Российской Федерации. **Если были зарегистрированы на территории РФ, то за восстановлением паспорта необходимо обращаться в паспортный стол по месту жительства.** Восстановление паспорта в вашем случае может занять довольно продолжительное время, так как политика ПВС в настоящее время направлена на проверку законности получения гражданства всеми, кто обращается для обмена или восстановления паспорта. В данной ситуации, очевидно, будет делаться запрос в Российское консульство в Киеве на предмет оформления ими гражданства РФ в отношении вас и оснований приобретения вами гражданства РФ. После получения соответствующего подтверждения вы сможете получить новый российский паспорт. Если же не были зарегистрированы, то проверка будет еще более тщательной.

ПОКАЗЫВАЙ ФАКТ ПОСТОЯННОГО ПРОЖИВАНИЯ В СУДЕ

– На получение российского паспорта в упрощенном порядке могут рассчитывать лишь бывшие граждане СССР, которые легально жили на территории России до 1 июля 2002 г. А какой срок (прерывный или непрерывный) необходимо было прожить на территории России до 1 июля 2002 года, чтобы попасть под упрощенный порядок оформления? У меня была регистрация каждый год, но сроком на 6 месяцев. И зачтется ли мне, что родилась я на территории СССР в 1962 году? Лариса.

У вас должна быть либо постоянная регистрация по состоянию на 1 июля 2002-го, либо решение суда об установлении факта постоянного проживания в РФ. Чтобы доказать в суде факт постоянного проживания в РФ, вам можно использовать показания свидетелей, копию трудового договора, подтверждающего, что вы работали, а значит, и жили в это время на территории РФ, или справку с места работы. Рождение на территории СССР, к сожалению, достаточным основанием для применения установленного порядка при получении гражданства РФ не является.

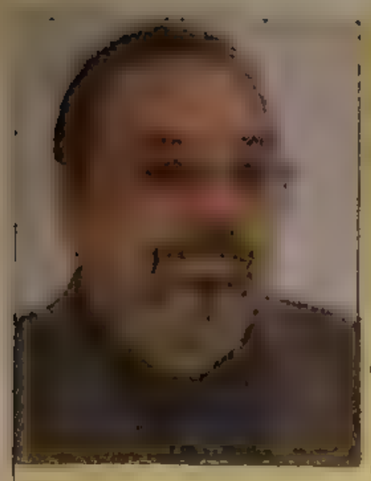
ВАЖНО!

11 января вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации от 3 января 2006 г. № 5-ФЗ о внесении изменения в ст. 14 Федерального закона «О гражданстве РФ». Закон внес в ч. 4 ст. 14 Федерального закона от 31 мая 2002 г. № 62-ФЗ «О гражданстве РФ» (Собрание законодательства РФ, 2002, № 22, ст. 2031; 2003, № 46, ст. 4447) изменение, изложив ее в следующей редакции:

«Иностранные граждане и лица без гражданства, имевшие гражданство СССР, прибывшие в Российскую Федерацию из государств, входивших в состав СССР, и зарегистрированные по месту жительства в Российской Федерации по состоянию на 1 июля 2002 года либо получившие разрешение на временное проживание в Российской Федерации или вид на жительство, принимаются в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке без соблюдения условий, предусмотренных пунктами «а», «в» и «д» ч. 1 ст. 13 настоящего Федерального закона, если они до 1 января 2008 года заявят о своем желании приобрести гражданство Российской Федерации».

О том, что нужно для приобретения гражданства РФ по упрощенной схеме, мы подробно писали в № 1–2 за 2006 год.

АВТОЭКСПЕРТИЗА



С 1 января 2006 года вступили в силу поправки к Правилам дорожного движения (ПДД). В целом они приближают нас к европейским стандартам, но как они повлияют на безопасность движения на дорогах России, покажет время. Чтобы дать автолюбителям привыкнуть к этим поправкам, руководство ГИБДД своим распоряжением запретило пока (до особого распоряжения) штрафовать за невыполнение новых норм. Однако каждый автолюбитель обязан знать их и выполнять уже сегодня.

Консультирует юрист ***Юрий Карягин.***

ГАБАРИТНЫЕ ФОНАРИ И ПОВОРОТНИКИ (пункт 3.6)

Запрещается эксплуатация транспортных средств, оснащенных габаритными фонарями и поворотниками, не соответствующими европейскому стандарту. То есть, если автомобиль предназначен для эксплуатации вне Европы (Америка, Япония и т.д.), то в России он будет отправлен на штрафстоянку, как непрошедший техосмотр. Особенно это положение осложнит жизнь автолюбителям Приморья, где практически 90% транспортных средств не соответствуют по данному параметру европейскому стандарту, так как привезены из Японии и предназначены для эксплуатации внутри этой страны.

ПЕРЕВОЗКА ДЕТЕЙ (пункт 22.9)

Это дополнение, регламентирующее перевозку в автомобиле детей до 12 лет, вызвало в обществе много комментариев, которые сводятся к тому, что: во-первых, покупать детское кресло накладно, во-вторых многие дети в это кресло могут не влезть (максимальный вес ребенка, на которого рассчитано автокресло – 36 кг., что для детей-акселератов не предел), в-третьих, во многие малолитражки влезет не всякое детское кресло. Но, если дочитать данный пункт до конца, то мы узнаем, что законодатели допускают «иные приспособления, позволяющие пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства». Это значит, что при наличии ремней безопасности для размещения ребенка достаточно подобранной под его рост подушки, позволяющей зафиксировать ребенка с помощью имеющихся ремней безопасности. Административное наказание за нарушение этого пункта составит 1 МРОТ (100 руб.)

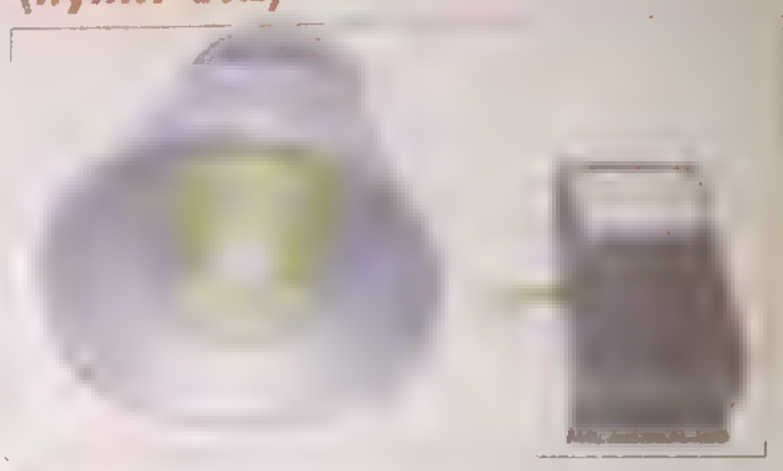
[illegible] (пункт 19.5)

Это положение предписывает обязательное включение ближнего света при выезде из населенного пункта (даже в светлое время суток). Нарушителю грозит штраф в 0.5 МРОТ (50 руб.) или предупреждение.

ТАЛОН ТЕХОСМОТРА (пункт 2.1.1)

В соответствии с поправками в п.2.1.1 ПДД, отныне водитель должен предъявить инспектору ДПС не только паспорт транспортного средства, водительские права (при необходимости доверенность) и полис ОСАГО, но и талон техосмотра. Его отсутствие будет наказываться административным штрафом в размере 0,5 МРОТ (50 руб.) или предупреждением.

МАШИНЫ СО СПЕЦСИГНАЛОМ (пункт 3.2)



Нововведение заключается в том, что все транспортные средства, оснащенные спецсигналами и транспортные средства ими сопровождаемые, надо пропускать, а обгонять категорически запрещено независимо от скорости этих транспортных средств. Карается нарушение этого пункта административным штрафом в размере от 3 до 5 МРОТ (300-500 руб.) или лишением прав на срок от 1 до 3 месяцев.

ПЕШЕХОДЫ (пункт 4.1)

Дополнения к правилам дорожного движения коснулись и пешеходов. Теперь при движении пешеходов по обочине дорог в ночное время им рекомендовано быть в одежде со светоотражающими полосами или в одежде с прикрепленными к ней катафотами. Несоблюдение этой рекомендации ведет к административному предупреждению. Штрафовать за это не будут.

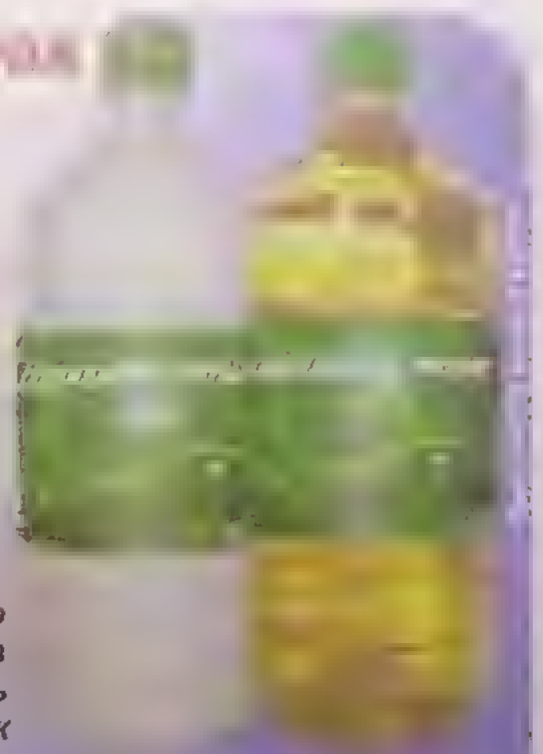
Поправки к ПДД осложнили жизнь не только автолюбителям, но и многим автомобильным дилерам, торгующим автомобилями с неправильными световыми приборами, так как покупатели, купившие такой автомобиль после 1 января 2006 года, имеют полное право в рамках Закона РФ «О защите прав потребителя» потребовать компенсировать затраты на переоснащение автомобиля в соответствии с п.3.6 ПДД.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА

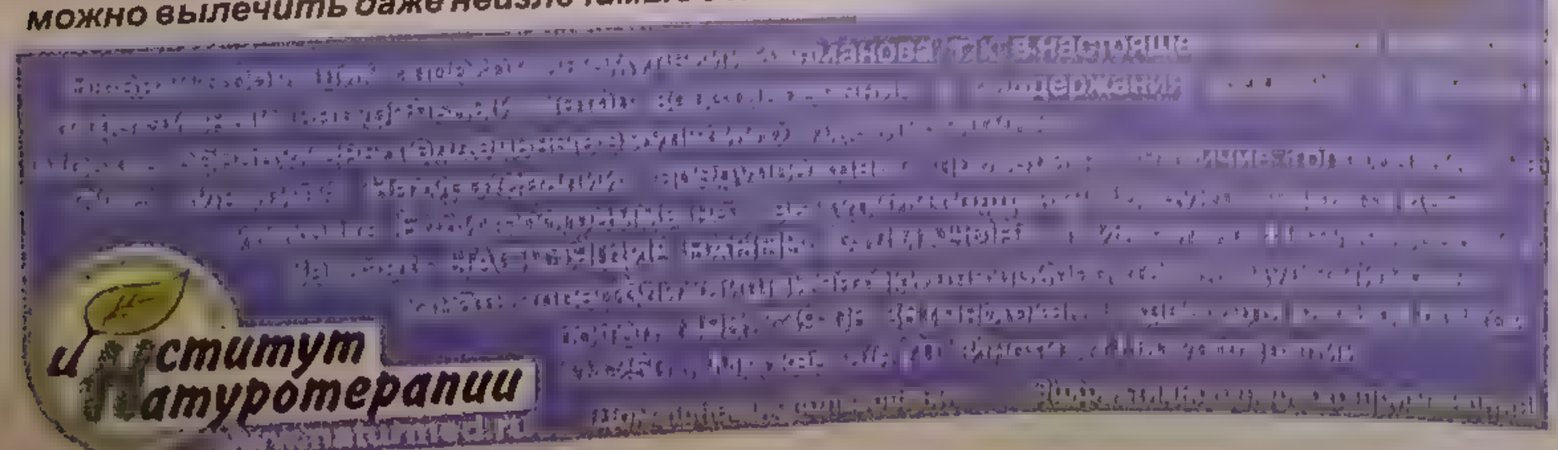
на целебных травах

Применяются с 1904 г. при:

- Болях в суставах
- Болях в позвоночнике
- Нарушении обмена веществ
- Ожирении
- Борьбе с целлюлитом
- Омоложении кожи



ВНИМАНИЕ! ***Акция для читателей "Народного Совета": при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!***



Институт Натуротерапии

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАУЧНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ИВ ПОНРУА поможет вам похудеть со скоростью 1 кг в день и более…

Мы разработали для вас новый эффективный курс сжигания жира – «AV 5-5-5» – одно из самых уникальных средств в мире.**

Результат гарантирован! Это доказано!

Скоро появится в аптеках. А вы можете попробовать уже сегодня!

УНИКАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

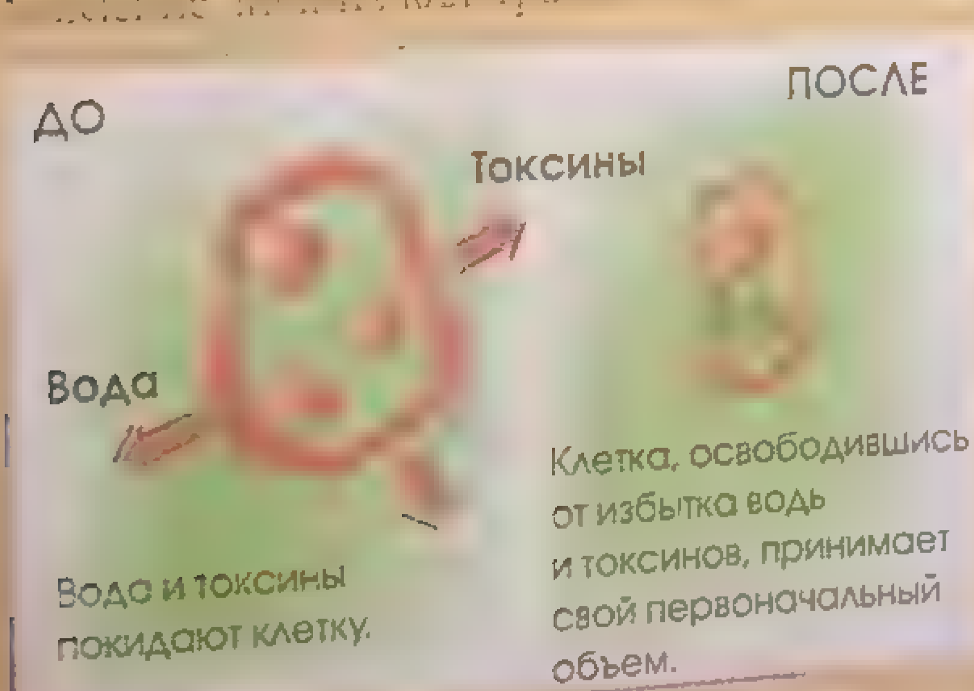
15 ноября 2005 г.
И. Понруа, руководителя Института биологических исследований ИВ ПОНРУА
КОМУ: Госпоже Драгуновой М.В., врачу I категории

1 – НАУЧНО ДОКАЗАНО

[illegible] исследован[illegible] том, что оромелаин не[illegible]

2 – РЕЗУЛЬТАТЫ

[illegible]



3 – ВЫВОДЫ

Снижение веса подтверждено во всех случаях. Помимо того, что «AV 5-5-5» расщепляет жиры, он благотворно и органично влияет на обмен веществ, обеспечивая полный успех. Снижение веса гарантировано.

Многочисленные примеры подтвердили и признали действительными проведенные ранее научные исследования.

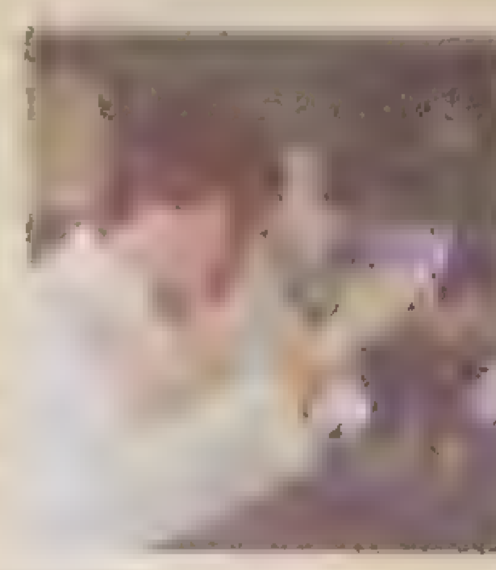
Снижение веса на 8,125 кг за 8 дней без каких-либо ограничений питания и побочных эффектов* Таким образом, «AV 5-5-5» — эффективный и надежный курс, обеспечивающий долгосрочный эффект.

И. Понруа,
научный руководитель
г. Монтегю, Франция

[illegible]

Сотрудникам научной лаборатории Ив Понруа удалось вывести уникальную формулу одного из самых быстрых, эффективных и надежных на сегодняшний день курсов для похудения. Это открытие может стать поворотным событием в вопросе снижения веса, так как оно способно изменить быстро и навсегда форму вашего тела так, словно вы сделали пластическую операцию.

НАУЧНАЯ ОСНОВА КУРСА «AV 5-5-5»



Уже давно известно, что бромелайн способствует расщеплению жиров и похудению. Научно [illegible] «AV 5-5-5»!

В ЧЕМ ЕГО ОСОБЕННОСТЬ?

[illegible] Курс «AV 5-5-5» действует в 5 направлениях:

- Бромелайн [illegible] «AV 5-5-5» [illegible] Он расщепляет жиры, борется с [illegible] жидкость.
- Активные компоненты «AV 5-5-5» [illegible] стимулируют обмен веществ, калий благотворно влияет на кровообращение. Результаты невероятны: исчезают даже глубокие, «хронические» жировые отложения. Даже те, кто в течение нескольких лет не мог сбросить ни одного грамма, увидят, как легко и быстро они избавятся от ненавистных жировых отложений.
- «AV 5-5-5» окончательно стабилизирует ваш новый вес, благодаря действию входящих в его состав минеральных веществ и органических кислот, которые легко усваиваются вашим организмом. Вы больше не наберете лишних килограммов.
- «AV 5-5-5» состоит только из натуральных компонентов, которые обладают дренирующей способностью, выводят шлаки из клеток, придают бодрость и великолепную физическую форму.
- «AV 5-5-5» благотворно влияет на кожу и способствует ее подтягиванию по мере того, как уменьшается объем тела. Ваша кожа становится более упругой, эластичной и привлекательной.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ И ВАМ?

Независимо от того, какое количество лишних килограммов вам хотелось бы сбросить, благодаря курсу «AV 5-5-5» вы с первого же дня начнете терять лишний вес! Уже в течение первых 24 часов после приема капсулы ее активные компоненты начнут выводить лишний жир из организма. Секрет успеха – в уникальной формуле, открытой французскими учеными. Вы сможете сами убедиться, насколько это эффективно!

100 % БЕСПЛАТНАЯ ГАРАНТИЯ

Вы сможете испытать курс «AV 5-5-5» бесплатно в течение 15 дней после получения посылки. Если в течение этого срока вы не будете удовлетворены результатом его действия, просто верните нам его, и мы незамедлительно возместим вам его стоимость без каких-либо условий.

Вы ничем не рискуете. Вы испытаете курс «AV 5-5-5», и он либо понравится вам, либо вы вернете его нам. Мы официально вам это гарантируем.

И в знак признательности за сотрудничество в тестировании этого курса, завоевавшего европейские рынки, вы также бесплатно получите новую программу похудения.

Итак, если вы действительно хотите терять 1 кг и более лишнего веса в течение 24 часов (вплоть до достижения идеального результата), выберите желаемый курс похудения, и он будет доставлен вам в кратчайшие сроки.

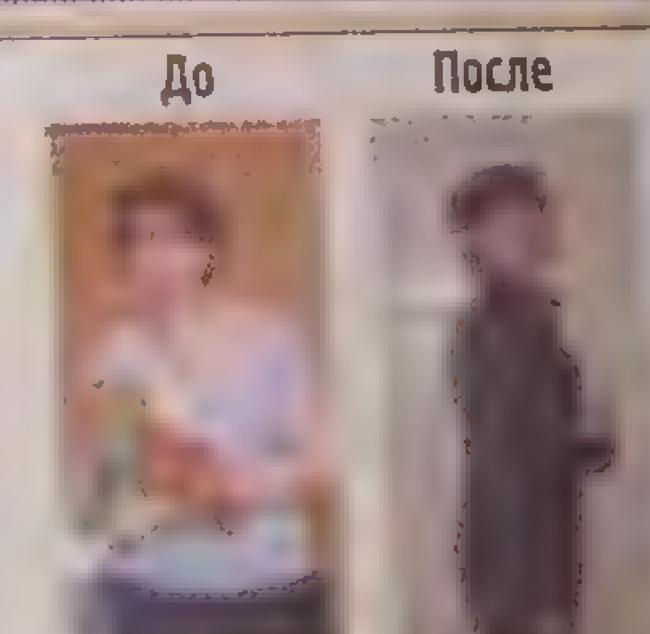
21,3 кг всего за 4 недели!

«Я сбросила 21,3 кг и полностью избавилась от целлюлита всего за 4 недели. Сейчас я с удовольствием ношу одежду, подчеркивающую мою новую фигуру!»

«Как ужасно было постоянно слышать от продавщиц: «Вам нужен 54–56 размер!» Возможно, некоторые женщины просто не обращают на это внимания, а для меня, наоборот, это стало настоящим наваждением! Когда я узнала от подруги о курсе «AV 5-5-5», я сразу же, без колебаний, решила его попробовать и нисколько об этом не жалею.

Лишние килограммы и целлюлит исчезали прямо на глазах! У меня было впечатление, что гигантская чудодейственная губка навсегда очистила эту ужасную "апельсиновую корку". Для меня это стало настоящим чудом!»

Сегодня в магазинах я с гордостью спрашиваю 46 размер. За это я благодарна своей подруге и, конечно же, курсу «AV 5-5-5».



Алла М. сбросила 21,3 кг за 4 недели!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ [illegible] 787-40-69

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья» ООО «Русбьюти»

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

☐ **ДА,** я хочу окончательно и навсегда избавиться от лишних килограммов благодаря курсу «AV 5-5-5». Для этого мне достаточно заполнить этот купон заказа, отправить его по указанному адресу и произвести оплату заказа только после получения его на почте.

Выберите желаемый курс похудения «AV-5-5-5»	Цена-открытие
☐ Курс, чтобы сбросить от 5 до 10 кг (СКИДКА 100 р.)	Вместо ~~698~~ р. 598 р.
☐ Курс, чтобы сбросить от 10 до 15 кг (СКИДКА 200 р.)	Вместо ~~1047~~ р. 847 р.
☐ Курс, чтобы сбросить свыше 15 кг (СКИДКА 300 р.)	Вместо ~~1396~~ р. 1096 р.

Дополнительная информация и заказ по телефону (495) 787-40-69.

073400

Ваша подпись ____________

Фамилия: ....
Имя: .... Отчество: ....
Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: число месяц год
Индекс: Адрес: ...
Контактные телефоны: дом. 8 код номер телефона
моб 8
E mail

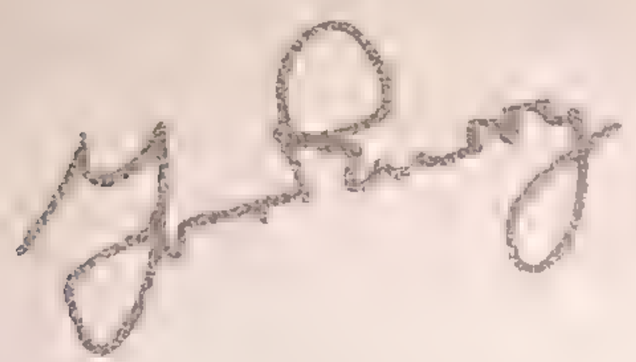
22 1745 100 35 1

НА ДОМ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

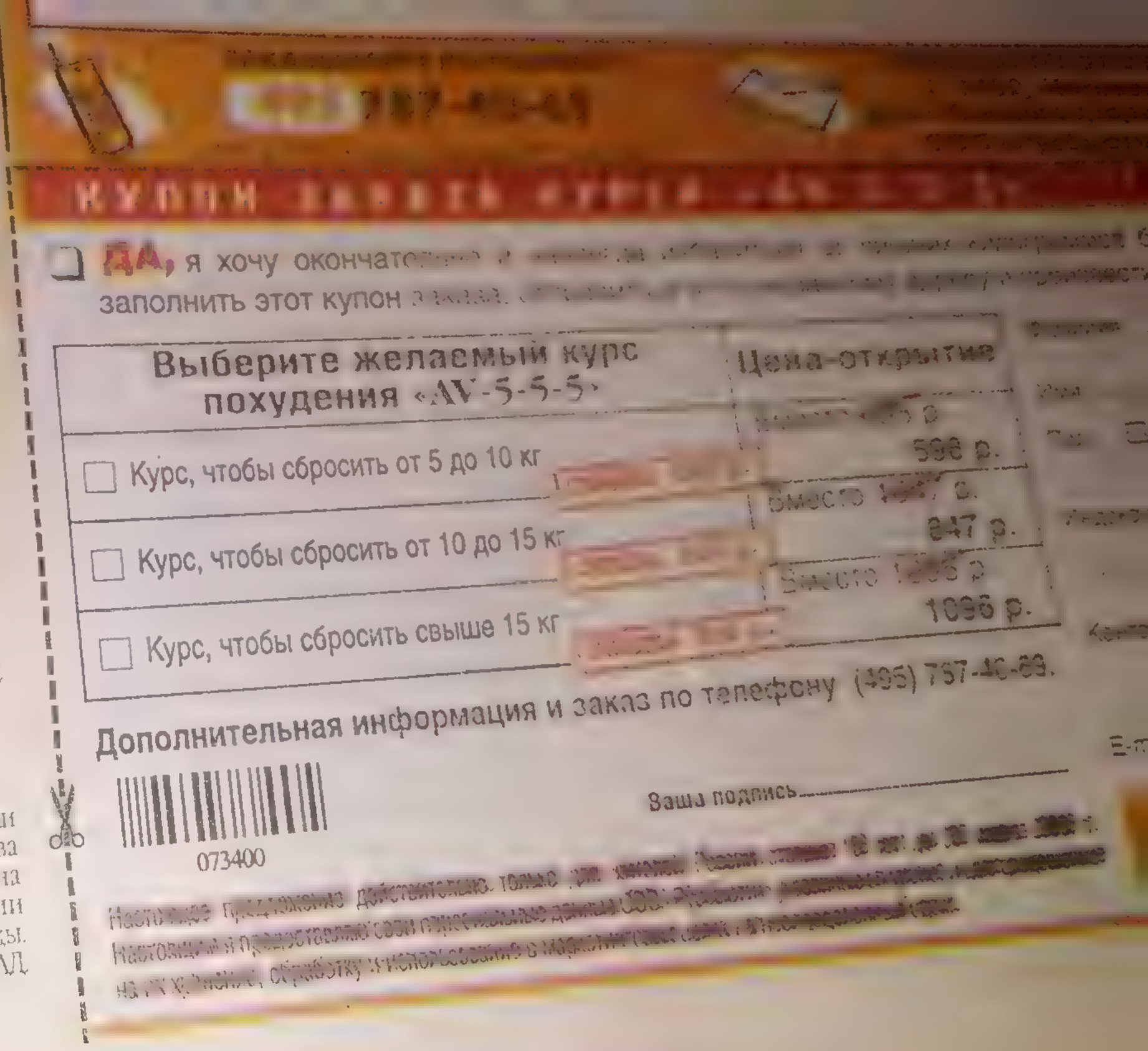
...точисленные примеры подтвердили и признали действительными проведенные ранее научные исследования.

Снижение веса на 8,125 кг за 8 дней без каких-либо ограничений питания и побочных эффектов*. Таким образом, «AV 5-5-5» — эффективный и надежный курс, обеспечивающий долгосрочный эффект.



И. Понруа,
научный руководитель
г. Монтегю,
Франция

* Наилучший зарегистрированный результат.
** Сан.-эпид. закл. № 77.99.25.3.У.4391.10.04 от 18.10.2004 г. Биологически активная добавка к пище «Ананас и яблочный уксус» (производства Лаборатории Ив Понруа, Франция) – источник серотонина и бромелайна. Не является лекарственным средством. Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле 4 раза в день во время еды. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД. Срок годности – 3 года.



КУПИ ЗАКАЗЫ КУРСА «AV-5-5-5»

☐ **ДА,** я хочу окончательно [illegible] заполнить этот купон заказа. [illegible]

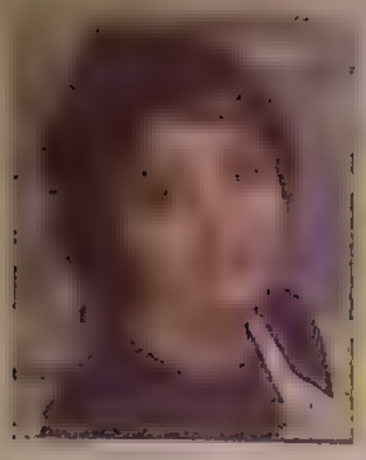
Выберите желаемый курс похудения «AV-5-5-5»	Цена-открытие
☐ Курс, чтобы сбросить от 5 до 10 кг	[illegible] р. 598 р.
☐ Курс, чтобы сбросить от 10 до 15 кг	Вместо [illegible] р. 847 р.
☐ Курс, чтобы сбросить свыше 15 кг	Вместо [illegible] р. 1096 р.

Дополнительная информация и заказ по телефону (495) 767-40-69.

073400

Ваша подпись _____

[illegible]



Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

КОГДА В ТРАНСПОРТЕ НЕ УСТУПАЮТ МЕСТО...

Трамваи, электрички, троллейбусы, автобусы – вы едете близко или далеко, долго или коротко. И, к сожалению, мест гораздо меньше, чем людей, а здоровые и крепкие не спешат уступать место больным и немощным.

Поэтому вот мой совет, который поможет даже при условии, что ехать вам надо около часа, стоя.

Преодолеть боль в ступнях и позвоночнике поможет нехитрая и незаметная для окружающих зарядка: нерезко и ритмично переступайте попеременно ногами 20–30 раз. Делать это лучше во время остановок. При этом внутренне расслабьтесь, подумайте, например, о хорошей погоде, о том, из чего будете сегодня варить суп, или смотрите в окно. По возможности чаще меняйте позы.

Наталья Струэнзе, г. Москва

СТРАДАЮЩИЕ ОТ ГЛАЗНОГО КЛЕЩА, ВОЗРАДУЙТЕСЬ!

Прочитав «Народный совет» № 48, я решил помочь советом Галине Дмитриевне из Подмосковья, которая страдает болезнью глазного клеща.

Когда мне было 16 лет, я болел этой напастью. У меня постоянно воспалялись, краснели и болели веки, выпадали ресницы. Советы врачей не помогали. И вот как-то советом со мной поделился мой друг. Вечером, перед сном, я умывался теплой водой и промывал веки. Затем легко вытирал глаза, брал спичку с накрученной на нее ваткой, окунал в зеленку и смазывал веки под ресницами. После того как зеленка подсыхала я брал стеклянную лопатку и наносил на эти же места мазь гидрокортизон (есть в аптеках).

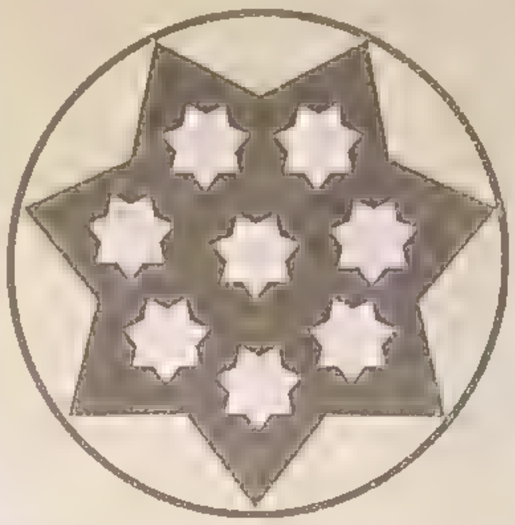
Утром я мазь аккуратно вытирал. Процедуру проделывал каждый вечер перед сном в течение недели, затем делал перерыв два дня Всего на лечение ушел месяц, глаза болеть перестали, краснота и опухлость спали, ресницы постепенно выросли. Болезнь отступила навсегда.

С уважением, Владимир Бабанов, г. Новомосковск

ВОЛШЕБНЫЙ ЗНАК ЕГИПТЯН

Этот знак под названием «Семь лучей надежды» стал известен в России несколько десятков лет назад, когда много наших специалистов работали в Египте.

Тамошние целители использовали это изображение для лечения многих болезней.



Лечились таким образом и русские люди, временно жившие там. Результаты лечения поражали своей эффективностью. Заметно улучшалось состояние больных при сердечных и других серьезных заболеваниях в течение 7–10 дней. Процедура состоит в том, чтобы смотреть на изображение по 15 минут в день. Поверить в это, конечно, трудно. Но во многих источниках уже не раз говорилось о том, что через глаза энергия проникает в больные органы человека и лечит их. Что ж, попытка – не пытка.

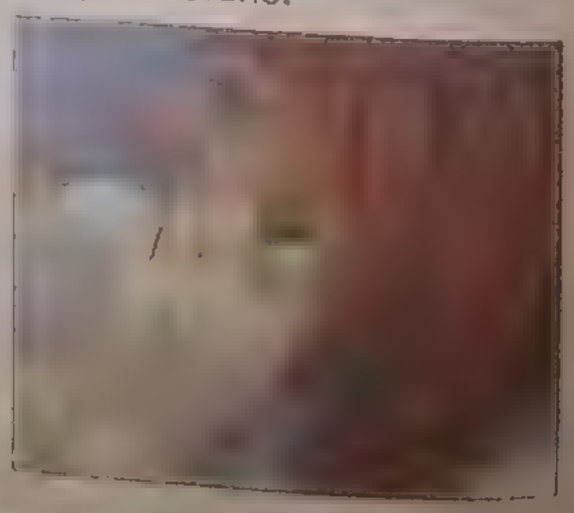
А. М. Левченко, Краснодарский край

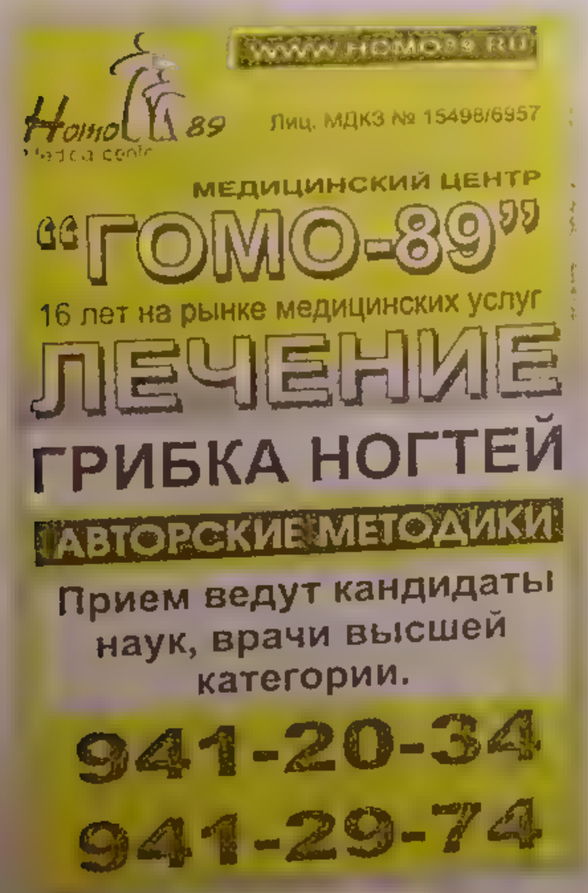
КОМУ ПОСТОЯННО «ВИСИТ» НА ТЕЛЕФОНЕ? ЕМУ НЕ ХВАТАЕТ ОБЩЕНИЯ!

Здравствуйте, меня очень сильно раздражает и даже бесит, когда моя жена долго разговаривает по телефону то с мамой, то с подругой, то еще с кем-то. С этим можно как-то бороться? Это вообще нормально? Михаил Воеводин, Пермь.

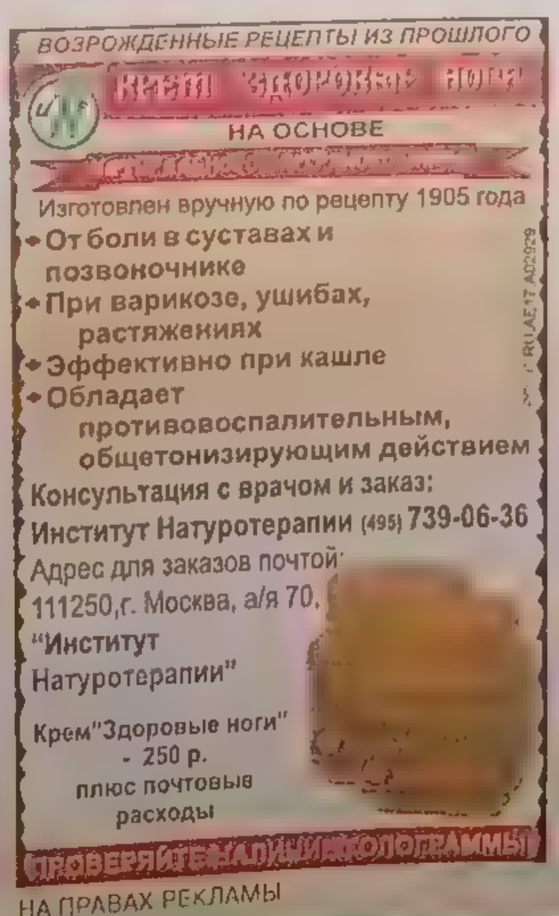
Отвечает психолог ***Мария БАРАНОВА:***

Михаил, скорее всего вы по своей натуре человек замкнутый и необщительный, а ваша жена наоборот – любительница поговорить. И поэтому она постоянно «висит» на телефоне, разговаривая с мамой, подругой и еще кем-то. А все для того, чтобы наполнить свою жизнь общением, которого ей так не хватает. К сожалению, вы не пишете, работает ли ваша жена или же она домохозяйка. Если она домохозяйка, то постарайтесь уделять ей больше внимания, разговаривать с ней, рассказывать о том, как прошел ваш день. И после того как это войдет у вас в привычку, она сведет свои разговоры к минимуму, а ваши с ней отношения от этого только выиграют. А если она работает, то скорее всего на работе у нее не получается удовлетворить потребность в общении, а это может быть по разным причинам. Например, недружный коллектив или же неудовлетворенность самой работой. Может быть, для нее она слишком скучная. Разберитесь в этом вопросе, помогите жене найти другую работу, где она в большей мере сможет проявить свою коммуникабельность, и тогда по возвращении домой ее будет хватать только на приветствие.





НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сегодня это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название новый «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травного сбора новый «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков НОВЫЙ «Антиник» для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав новый **«Антиник» 265 руб.**
+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России
стоимость одной пачки **310 руб.** + 8% почтовые расходы.
В одной пачке 40 фильтр-пакетов.
На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.
Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,**
ИЦ «Академия здоровья» с пометкой новый «Антиник»,
или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**
с 9.00 до 18.00 по московскому времени. Минимальный заказ 2 пачки.

СЕКРЕТ СТАРОГО ЗНАХАРЯ

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. В прошлом веке жил и работал известный в народе знахарь - доктор Рогов А.С. О нем ходили легенды. Глубоко зная много наук и обладая сильнейшей интуицией, он создал более 100 уникальных рецептов, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, коренья, ягоды и многое другое. Применяя их для лечения людей, доктор Рогов А. С. получал блестящие результаты. Он сам постоянно пил свои сборы из трав и благодаря этому прожил долгую жизнь (104 года), сохраняя работоспособность, бодрость духа, ясность ума, и практически не болел.

К сожалению не все рецепты дожили до наших дней. Ученым удалось восстановить лишь три. Одним из них является чай из лекарственных трав для снижения артериального давления, который старец так и называл «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «Норма-давление». Оно несет в себе мощное энергоинформационное воздействие. Вы просто прочитали название чая «Норма-давление», а ваш организм воспринял это как приказ и начал работу по снижению давления.

Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. Длительность приема чая «Норма-давление» зависит от того, сколько лет Вы страдаете повышенным давлением. Рекомендуемый курс до стабильного снижения давления 3-4 недели, а затем поддерживающий курс 1-2 месяца по 1-2 пакетика чая в день. «Норма-давление» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы.

Клинические исследования показали, что при применении «Норма-давление» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление» снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, то есть они стали менее метеозависимы. Чай «Норма-давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

Петрова В. П., 59 года. «Спасибо, мои дорогие, за ваши травки. Какие они хорошие. Пью чай уже 3 месяца, и давление не подскакивает. А бывало и до 180, и до 200. Голова болеть перестала. Сердце не беспокоит. Очень хороший чай и стоит недорого».

Антонова Т. А., 45 лет, руководитель. «Пью чай «Норма-давление» несколько месяцев просто вместо чая. Посоветовала мой лечащий врач. Во-первых, в начале первого месяца нормализовалось давление. Стала спокойнее. Меньше реагирую на изменения погоды. Перестало болеть сердце. Чувствую, что лучше стали работать почки, не отекает лицо по утрам. Я всегда верила в чудодейственную силу трав».

Морозова С. Д., бухгалтер, 34 года. «Сидячий образ жизни накладывает на здоровье свой печальный отпечаток. С 32 лет у меня стало повышаться давление, появились частые головные боли. Стала применять лекарства. С «Норма-давлением» меня «познакомила» подруга. Она заказывала этот сбор по почте и пила вместе с мамой уже три недели. Глядя на мои мучения, предложила попробовать «Норма-давление» и принесла мне несколько пакетиков на работу. В конце рабочего дня у меня не болела голова, как обычно, и не подскочило давление. То же было и на следующий день. Я заказала себе «Норма-давление» на полный курс лечения. Теперь после работы я уже не лежу с головной болью на диване, а гуляю с ребенком, готовлю ужин, хожу в гости и радуюсь жизни».

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением **«Норма-давление»** можно по почте, наш адрес:
302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;
или по телефону: **(4862) 43-90-02, 76-29-72**
с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья;
или по по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво:
индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая **«Норма-давление».**
Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.
Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы.
Оплата при получении на почте.

...сон, проходит ...оно было), у полных ...вес, улучшается состоя-... у всех людей, упо-... «Норма-давление» снижается ...к переменам погоды и ...гнитным бурям, то есть они стали менее ...теозависимы. Чай «Норма-давление» ...ень хорошо переносится, так как обла-...ет мягким действием на организм, дав-...ние снижает не резко, а плавно. Про-...ло меньше года, как стали выпускать ...ай из лекарственных трав «Норма-дав-...ение», но он уже помог десяткам тысяч ...одей восстановить здоровье и вернуть ...адость жизни.

Петрова В. И., 59 года. «Спасибо, ...ои дорогие, за ваши травы. Какие они хоро-...шие. Пью чай уже 3 месяца и давление не ...одскакивает. А бывало и до 180, и до 200. ...Голова болеть перестала. Сердце не беспоко-...ит. Очень хороший чай и стоит недорого».

...Меньше реагирую на из-менения погоды. Перестало болеть сердце. Чувствую, что лучше стали работать почки, не отекает лицо по утрам. Я всегда верила в чудодейственную силу трав».

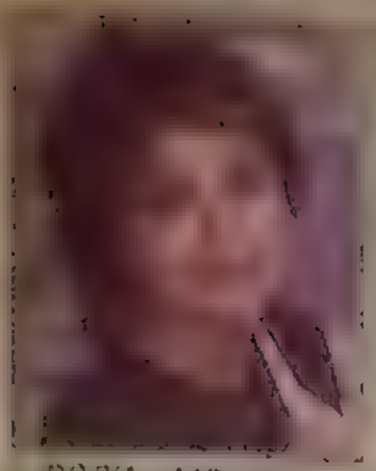
Морозова С. Д., бухгалтер, 34 года. «Сидячий образ жизни накладывает на здоровье свой печальный отпечаток. С 32 лет у меня стало повышаться давление, появились частые головные боли. Стала применять лекарства. С «Норма-давлением» меня «познакомила» подруга. Она заказывала этот сбор по почте и пила вместе с мамой уже три недели. Глядя на мои мучения, предложила попробовать «Норма-давление» и принесла мне несколько пакетиков на работу. В конце рабочего дня у меня не болела голова, как обычно, и не подскочило давление. То же было и на следующий день. Я заказала себе «Норма-давление» на полный курс лечения. Теперь после работы я уже не лежу с головной болью на диване, а гуляю с ребенком, готовлю ужин, хожу в гости и радуюсь жизни».

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением **«Норма-давление»** можно по почте, наш адрес:
302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;
или по телефону: **(4862) 43-90-02, 76-29-72**
с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья;
или по по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво:
индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая **«Норма-давление».**
Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.
Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы.
Оплата при получении на почте.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Продукция прошла радиационный контроль. Рег. удостоверение № 77 99 11.937 Б 000348 08 03

НА ДВОРЕ МОРОЗ —



Мы все не ожидали в январе таких холодов. Год от года зима теплела, и казалось, что от крещенских морозов осталось лишь название. Школы пустовали, машины не заводились, люди простужались. От повторения подобной холодрыги никто не застрахован. Поэтому перед вами рецепты наших читателей от простуды, гриппа, ангины и советы о том, как правильно заботиться в холода о коже лица.

Ведущая рубрики ***Наталья САВЧЕНКО***

ЕСЛИ ЛИЦО ШЕЛУШИТСЯ

Попробуйте такое средство. Мелко нарежьте листья алоэ и смешайте с медом в пропорции 1:1. Наложите приготовленную смесь на очищенное лицо. Через 20 минут смойте маску минеральной водой или молоком. Кожа станет упругой, ровной и свежей, да и прыщики, если были, исчезнут

Если кожа на лице у вас еще и шелушится, то сделайте такую маску. Натрите на мелкой терке сырую картошку и перемешайте эту массу с небольшим количеством муки. Наложите смесь на лицо и через 20 минут смойте. Кожа станет мягкой и нежной.

Маргарита Лапина, г. Сызрань

ЗАЩИЩАЕМ КОЖУ ОТ ХОЛОДА

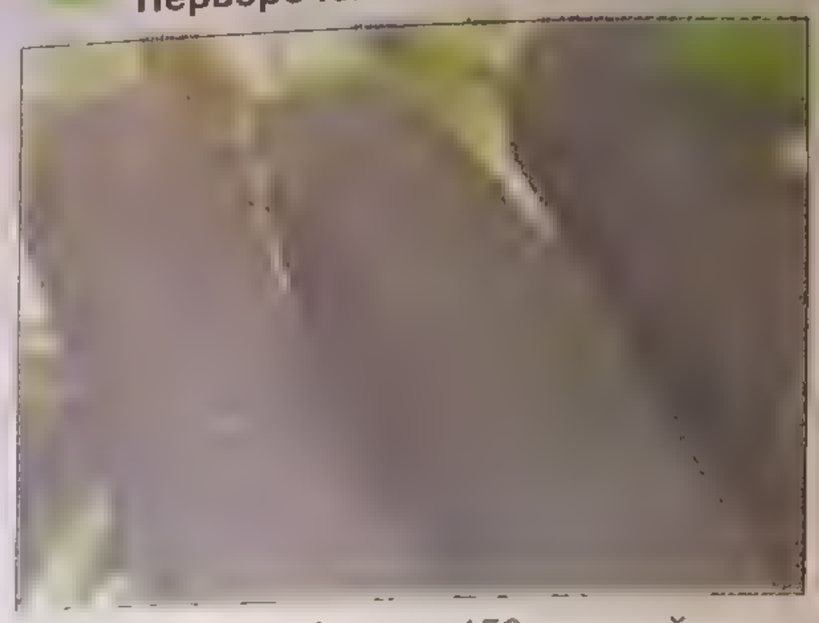
Если вы не знаете, как ухаживать за своей кожей в холодное время года, вот мои советы.

1. Обратите внимание на то, как вы умываетесь. Сначала надо протереть кожу косметическим молочком. Потом ополоснуть лицо теплой водой, а после – холодной. Воду для этого лучше брать кипяченую или смягченную содой (1 ст. ложка на литр). Ну а потом протрите лицо тоником, не содержащим спирта.
2. Не позже чем за час до выхода на улицу нанесите на лицо питательный крем. Делать это лучше сразу после умывания.
3. Голову мойте только вечером и не сушите волосы феном, так как зимой в помещениях очень сухой воздух.
4. Пользуйтесь гигиенической помадой или же наносите на губы мед или касторовое масло.
5. В течение дня пейте побольше горячего (воды, чая – черного или зеленого).

И. В. Иванникова, г. Орел

ЕСЛИ ВАС РАЗОБРАЛО ИЗ «ЛЕЙКИ»

Совет Галины Антонюк из села Первореченское:



На 1 процедуру берется 150 г черной редьки. Редька очищается от кожуры. Натирается на крупной терке. Щепотку этой «стружки» положите в марлю – сделайте подобие тампона. Перед зеркалом натрите переносицу этим тампоном, только смотрите, чтобы сок не попал в глаза. Если редька не старая, то сразу начнет жечь. Наберитесь терпения и через небольшие интервалы в течение 15 минут продолжайте процедуру. За это время все эфиры из редьки испарятся. Лечиться желательно перед сном. Лучше, конечно, прикрыть переносицу, чтобы она быстро не остывала. Сок с лица не смывайте, какой бы красной ни была кожа. Ожогов ни у меня, ни у тех, кого я так лечила, никогда не было. Особенно действенна эта процедура в начальной стадии насморка.

Советы от Варвары Диковой из Тверской области:

1. В самом начале заболевания, когда неприятно дышать и глотать, а слизистая носа воспалена, выпейте полстакана воды с добавлением 5 капель йода.
2. Чтобы остановить воспалительный процесс, 4–5 раз в день надо втягивать носом и полоскать рот таким раствором: 4 ч. ложки соли и 5 капель йода на стакан воды.
3. При сильном насморке поможет следующее средство. Намажьте на ночь пятки йодом или сделайте йодную сеточку и наденьте шерстяные носки.

НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ ПРИСКАЗКА!!!

ПСОРИАЗ? ЭКЗЕМА? ДЕРМАТИТЫ? ↓ МИОМА? КИСТА? МАСТОПАТИЯ? ЭНДОМЕТРИОЗ?

ПАРАФАРМАЦЕВТИК. БИОТИК. ИММУНОКОРРЕКТОР.

ФИТОМАЗЬ «АНТИПСОР»

В нашем издании мы уже печатали об удивительной мази ***«Антипсор»***. Название, конечно, говорит само за себя. ***«Антипсор»***, т.е. средство против псориаза. Но все, кто хоть раз сталкивался с этой чудодейственной мазью, давно оценили ее и считают средством №1 в своей домашней аптечке.

«Антипсор» — это дальневосточная фитомазь, о которой ходят целые легенды. С появлением же нашего сайта в сети Интернет, люди обращаются за помощью отовсюду: из Америки, Англии, Германии, Турции, Канады, Украины и т.д.

Что же в ней такого удивительного? А то, что уникальная мазь из натуральных продуктов — трав, водорослей и моллюсков — обладает рассасывающим, обезболивающим, ранозаживляющим и успокаивающим свойствами, влияет на состав крови, обмен веществ, устраняет гормональные нарушения и при этом не имеет никаких побочных действий.

Эти свойства и позволяют использовать ***«Антипсор»*** в различных направлениях. Конечно, в первую очередь ***«Антипсор»*** используют для лечения псориаза, экзем и дерматитов — 95% больных псориазом, применяя мазь, имеют положительный результат.

Второе направление — это хронические женские заболевания: мастопатия, миома, киста, эндометриоз — ***«Антипсор»*** успешно справляется со всеми перечисленными болезнями, и за короткий срок, 4-5 недель, можно стать здоровой! Мазь укрепляет и усиливает иммунитет, восстанавливает нарушения гормонального уровня и обмен веществ, устраняет боли и нарушения менструального цикла.

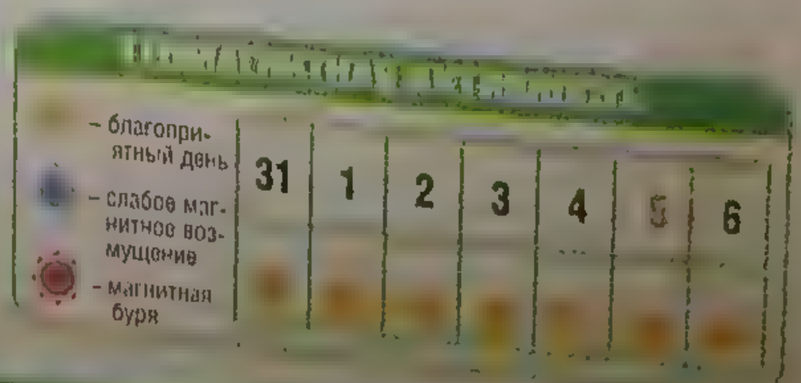
А с такими болезнями, как геморрой, шпоры, болезни суставов, варикозное расширение вен, пародонтоз, ***«Антипсор»*** справляется очень быстро и легко. Любые ранки, трофические язвы, послеоперационные швы, пролежни, ожоги — для многих это мучение годами. И здесь лучшего помощника Вам не найти.

Кроме того, ***«Антипсор»*** помогает и братьям нашим меньшим. Ведь у домашних животных такие же проблемы со здоровьем — лишаи, раны, опухоли.

Мазь сертифицирована и используется с 1992 года, но в аптеках ее не найти, т.к. производство ограничено из-за сырья и основное количество поступает в НИИ (с 1993года) городов Омска, Екатеринбурга, Новосибирска, Санкт-Петербурга, в Республику Казахстан. Но производитель высылает ***«Антипсор»*** по почте. Если Вас заинтересовала наша статья, мы рады помочь Вам. **Наш адрес: *625000, г. Тюмень, главпочтамт, а/я 1105, Кудряшовой Алефтине Викторовне.***

Получить консультацию можно по телефону (3452) 24-00-49, http: // antipsor.port72.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



КУТАЙТЕ ПОЛУЧШЕ НОС!

ЛЕЧИМ АНГИНУ

Совет А. Н. Демидова, Ярославская область. При ангине не очень помогает прополисная настойка. Необходимо капать на гланды по 5–6 капель этой настойки 2 раза в день. А еще ее можно разводить водой и полоскать горло.

Совет П. Е. Рябикова из Санкт-Петербурга. Взять 1 стакан холодной воды, 1 чайную ложку соли, 1/2 стакана 9%-ого уксуса, все смешать в эмалированной посуде. Смочить в этом растворе льняную тряпочку, отжать и положить на шею. Сверху повязать теплый шерстяной шарф. Все это надо сделать обязательно на ночь.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Предлагаю проверенные временем рецепты.

1 Возьмите 2 лимона и 2 головки чеснока. Измельчите лимон на мелкой терке и удалите из него косточки. Перемешайте с потертым чесноком. Залейте все это литром кипятка и поставьте смесь в темное место на 3 дня. Затем настой процедите и принимайте всей семьей по 1 ст. ложке натощак. Лекарство это храните в холодильнике.

2 Каждый день трите на терке репчатый лук и в течение 10–15 минут вдыхайте запах свежеприготовленной кашицы.

3 Купите пихтовое масло, накапайте его на носовой платок. Почаще прикладывайте его к носу, если рядом с вами находится больной гриппом. Положите этот платок в сумку или карман и везде (на работе, в транспорте, на улице) иногда прикладывайте его к носу – вдыхайте масло пихты.

4 На рабочем месте во время эпидемии гриппа держите пузырек с йодом и корочки от цитрусовых. Время от времени капайте йодом на корочку и нюхайте ее.

Ну а если вы все-таки заболели, то...

1 Заваривайте липовый цвет и пейте настой горячим.

2 Натрите на терке одну луковицу и залейте стаканом горячего молока. Этой смеси дать настояться 20 минут. Употреблять перед сном в горячем виде.

3 Делайте легкий массаж лба, используя смесь розового масла с соком алоэ.

4 На ночь в кожу груди втирайте смесь оливкового и пихтового масла. Перед втиранием смесь надо немного подогреть.

Светлана Мархасина, г. Выборг

МОИ СОВЕТЫ ПРИ ОРЗ

1 Возьмите корень девясила – 5 г, лист черной смородины – 5 г, цветки липы – 2 г, зверобой – 10 г. 10 г сбора залить 200 мл холодной воды. Кипятить 2–3 минуты. Настаивать 1 час. Принимать отвар горячим по 50 мл 2–3 раза в день после еды, добавив перед употреблением 8–10 капель облепихового масла в каждую порцию.

2 Тысячелистник – 5 г, лист малины – 5 г, мята – 5 г, эвкалипт – 5 г. 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5–7 минут. Принимать с медом в виде горячего чая по по 50 мл 2–3 раза в день после еды (вкусно!).

3 10–15 г липового цвета заварить стаканом кипятка и в теплом виде пить как потогонное. Этим же настоем с добавлением 5 г натрия гидрокарбоната полощут горло при ангине.

4 А чтобы не заболевать, надо во время эпидемии 3 раза в день до еды пить такой отвар: несколько минут кипятите стакан воды с 1 ст. ложкой цветов календулы.

М. Е. Емельянова, г. Чебоксары

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ

Если начали ощущать первые признаки простуды, то сделайте горячую ножную ванну, во время которой выпейте горячего чая с малиной. Потом надо тщательно растереть ступни махровым полотенцем и смазать подошвы ног скипидаром.

Наденьте шерстяные носки и лягте в постель, хорошенько укутавшись. Утром простуды не будет!

А если у вас насморк, то советую на ночь в каждую ноздрю заложите мизинцем немного меда.

Тамара Харченко, г. Десногорск

ЛОР-ВРАЧ НА ДОМУ

Ни к какой болезни мы не относимся столь пренебрежительно, как к насморку. Зачем его лечить, если и без того, как минимум неделя жизни с платком у носа обеспечена?

Только не все рассуждающие подобным образом знают, что, по статистике, именно они становятся постоянными пациентами ЛОР-врачей, потому что переходят в разряд хроников.

Слизистая носа — идеальная по температуре и влажности среда для размножения зловредных вирусов. Перекрыть ворота инфекции под силу теплу. И вот как бы сам физиотерапевтический кабинет приходит к людям, только в изящном, миниатюрном виде. Ученые-медики и инженеры создали небольшую грелку из медицинского пластиката, уникальность которой в том, что она обеспечивает **глубокий, постоянный по температуре локальный прогрев.**

ФЕЯ также лечит **ринит, риносинусит, тонзиллит, гайморит, фронтит, перешедшие в хроническую форму**. Устройство теплолечения **ФЕЯ** награждено дипломом и золотой медалью на международной выставке «Эврика» в Брюсселе.

Недавно завод приступил к выпуску новой модификации этого устройства, которое называется **ФЕЯ УТЛ-01**. Отличается **современным дизайном, более удобным переключением режимов и креплением.** Все это обеспечивает дополнительные удобства при пользовании.

Особенно любят **ФЕЮ** дети. Лечение они воспринимают как игру и удовольствие. Аппарат настолько безопасен, что **позволяет проводить процедуры и лежа в постели**, и даже делая уроки.

Как приобрести ФЕЮ? Если вы, уважаемые читатели, выбираете для себя здоровье и благополучие, и у вас остался только этот последний вопрос, то это просто. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: **391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод, заказ НС 07.**

Стоимость ФЕИ наложенным платежом **1242 руб.** + 5-8% **почтовый сбор.**

Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение.

Подробнее о методах лечения и о вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью» Цена книги 48 руб, с доставкой

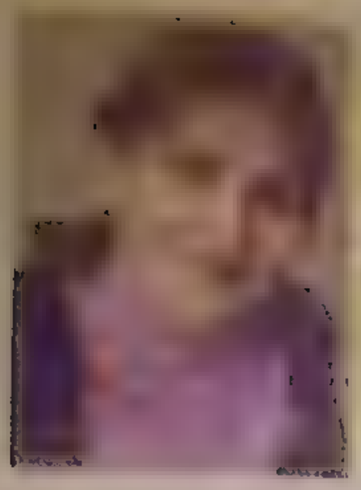
Товар сертифицирован

ЕЛАМЕД

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-50

admin@elamed.com www.elamed.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Да простят мне вегетарианцы, ибо сегодня наша кулинарная страничка будет посвящена блюдам из мяса. Оно и понятно. На дворе мороз, а согреваться организму чем-то надо. Вот и требует оно мяса и еще раз мяса, да пожирнее. Так что давайте поддержим себя и своих ДОМочадцев в эти холодные зимние дни.

Ведущая рубрики ***Наталья ВОЛОСТНИКОВА***

ОДА РЕДЬКЕ

500 РУБЛЕЙ

Читаю внимательно газету и жду, когда же появится рецепт блюда из овоща, о котором нужно слагать хвалебные оды. Овощ этот – редька. Она излечивает многие болезни, которые считаются неизлечимыми, а уж какие вкусные блюда из неео получаются! И не только салаты (как могие думают), но и горячее, например редька с мясом. А витаминов в ней! Поэтому и решила написать сама.

Пельмени из редьки со [illegible]ной – это объедение. И готовится начинка просто. Нужно натереть редьку на терке, слегка отжать сок, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, посолить, поперчить, добавить немного сметаны и лепите себе пельмешки на здоровье. Салат из редьки с вареным вкрутую яйцом тоже делается просто, а вот уходит он со стола раньше других салатов. Описывать рецепт его приготовления не стану, он прост. Лучше расскажу, как готовлю мясо с редькой. Попробовав у меня это блюдо, гости просят дать рецепт его приготовления. Готовится оно за сутки до употребления. Мясо можно брать любое: говядину, свинину, баранину. На 1 кг понадобятся 2 головки репчатого лука, 2 морковки, 1 небольшая головка чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты или соуса (но его нужно побольше), лавровый лист, черный перец и соль – по вкусу. Мясо нарежьте соломкой, обжарьте в жиру или растительном масле (кто как больше любит) до полуготовности, добавьте перец, соль, лавровый лист, томатную пасту и воду, чтобы она на 2–3 см поднималась над мясом. Когда жаркое закипит, положите в него слой натертой на самой крупной терке редьки (не мешайте). Пусть покипит 10 минут. Потом положите слой моркови и снова варите 10 минут. Следующим идет слой лука (ни в коем случае не перемешивайте), варите до готовности. Последним засыпают мелкорубленый чеснок, выключают огонь и оставляют настаиваться. Перед подачей жаркое разогревают и перемешивают. В качестве гарнира подойдут макароны и вермишель, а для гостей можно отварить рис. Чтобы он получился рассыпчатым, я обжариваю его на сковороде без масла до золотистого цвета.

Анна Токарева, г. Ревда, Свердловская область

ВАЖНО!

Дорогие ДОМочадцы, приношу вам глубочайшие извинения за ошибку, допущенную в описании приготовления соленого сала (№ 3 2006 г.). Упустила самый главный момент – момент засолки. Соль добавляют в кипящую воду из расчета: 1 ст. ложка соли (с горкой) на 1 л кипятка. Количество воды берут на глазок, из расчета, чтобы сало было полностью в нее погружено.

С уважением и любовью ваша Н.В.

РУЛЕТИКИ С СЮРПРИЗОМ

Хочу поделиться с вами рецептом своего фирменного блюда. Я называю его «Рулетики с сюрпризом», так как внутри рулетов действительно необычная начинка.

Вам понадобится примерно 1 кг свежей свиной вырезки (карбонат), 250–300 г чернослива с косточками, 100 г очищенных грецких орехов; черный перец и соль – по вкусу. Режем мясо как на отбивные, отбиваем молоточком, солим и перчим. Чернослив моем и слегка размачиваем в воде, удаляем косточку, а на ее место вкладываем половинку грецкого ореха, а еще лучше истолченный орех. И заворачиваем два таких фаршированных чернослива в отбивную. Выкладываем рулетики на смазанную маслом сковороду и обжариваем с обеих сторон (свиная вырезка жарится очень быстро, поэтому вам потребуется на обжаривание 10–15 минут). Выкладываем рулетики на блюдо, украшаем заленью, и все: сюрприз для гостей готов.

Наталья Геннадьевна Матвеева, г. Железнодорожный, Московская обл.

ОТБИВНАЯ ИЗ ВЫМЕНИ

Здравствуйте, мои дорогие. Пишу так, потому что очень люблю газету «Народный совет». Примите кулинарный совет и от меня. Не все могут позволить себе купить мясо, оно дорогое. А вот вымя намного дешевле, но из него можно приготовить отбивные не хуже, чем из вырезки.

Сначала кусок вымени надо хорошо проварить в подсоленной воде часа три. Потом вынуть, остудить, но не до конца, а еще теплым порезать на тонкие ломти как для отбивных. Слегка отбить молоточком, окунуть во взбитое яйцо, а потом обвалять в кукурузной или пшеничной муке или панировочных сухарях. Обжаривать в жиру или растительном масле, кому как больше нравится. Вкусные отбивные я делаю из печени. Ее даже отваривать не надо, достаточно посолить, поперчить, обмакнуть в яйцо и обвалять в крахмале.

Римма Викторовна Некрасова, г. Ейск, Краснодарский край

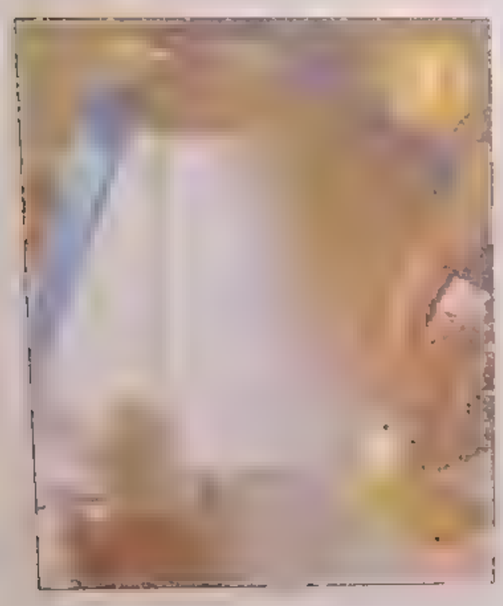
ОРИГИНАЛЬНЫЙ АБАЖУР
Три идеи обновления старой лампы

Чем испугала лампа с невзрачным абажуром? Не спешите ее выкидывать! С помощью подручных средств, которые есть почти в каждом доме, лампу можно легко превратить в очень милое украшение для комнаты. Сегодня мы предложим три варианта ее перевоплощения: для зала, для детской и для кухни.

Как делать

Для каждого вида светильника сначала нужно натянуть на старый абажур сетку. Для этого вырезаем из сетки полукруг радиусом, равным высоте абажура плюс 15 см. Затем складываем полукруг пополам и срезаем кончик у вершины круга (отступите от края на длину, равную радиусу верхнего круга абажура минус 3-5 см.) Получается заготовка нужного нам размера (фото 1).

Затем приклеиваем заготовку к абажуру с внутренней стороны при помощи клейкой ленты или скотча. Теперь можно приступить к декорированию светильника.



Для гостинной:

Нарезаем ленты на 4 куска – каждый длиной, равной радиусу абажура плюс 5–7 см. При помощи бумажного клея приклеиваем их на абажур (фото 2).

Нанизываем на леску бисерины. Нити должны получиться длиной, равной радиусу абажура плюс 7–10 см. На конце прикрепляем ракушку или крупную бисерину. Мы нанизали 4 нити, и разместили их посреди «секторов» абажура, на которые он поделен атласными лентами.

Для кухни:

«Рисуем» на обтянутом сеткой абажуре желаемые фигуры (полоски, сердечки и т.д.) бесцветным клеем. Пока клей не высох, сверху насыпаем крупу. Когда подсохнет, просто стряхните лишние крупинки. Не наносите на абажур клеем весь рисунок сразу, иначе получится неаккуратно. Максимум 2 рисунка за 1 раз. Добавьте макароны-«бантики»: капните немного клея, прижмите к абажуру и подержите 1-2 минуты). По краю наклейте половинки горошин (фото 3).

Для детской:

Ну а этот абажур можно делать вместе с ребенком. Ведь все очень просто: большие аппликации мы просто приклеиваем на сам абажур, а маленькие подвешиваем по краям (фото 4).

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

Для всех светильников:
- Кусок сетки 70х40 см для светильника с абажуром высотой 21 см **(от 40 руб. за метр);**
- Клей «Момент» бесцветный **(около 40 руб.)**;
- Лента для заклейки окон или скотч **(около 20 руб.)**;

Для детской:
- 5 больших апликаций и 6 маленьких **(от 3,5 до 15 руб. за 1 шт.)**;

Для гостинной:
- Атласные ленты по 0,5 м и бисер двух цветов **(около 30 руб.)**;
- Ракушки – 1 нитка **(около 30 руб.)**;
- Леска (от 13 рублей), клей для бумаги;

Для кухни:
- По горсти дробленого и цельного гороха, гречки, риса, макарон в форме бантиков.

ЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ГРИБАМИ

Научные открытия последних лет в областях микологии и онкологии доказали высокую противоопухолевую эффективность веществ, выделенных из грибов.

Российскими и зарубежными учеными были разработаны препараты из высших грибов и апробированы методики лечения различных опухолей.

В Центре Фунготерапии (*фунго* — гриб (лат.)) сейчас выпущен самый сильный грибной противоопухолевый препарат из высшего гриба *Агарика Бразильского*, который обладает многоплановым действием на опухоли. Его главное и самое сильное воздействие — это блокада кровеносной системы опухоли, приводящей в итоге к остановке ее роста и метастазирования в другие органы. Другое свойство Агарика — активация сложных механизмов противоопухолевой защиты организма — *макрофагов*, *Т-лимфоцитов*, *NK-клеток*. Комплексное применение грибных препаратов (шиитаке, веселка, рейши, мейтаке и других) **способно остановить развитие опухолей — угнетать рост метастазов, и в ряде случаев полностью «подавить» опухоль.** Методики лечения лекарственными грибами действуют эффективно и при других заболеваниях: **при аллергии, гепатитах, при доброкачественных опухолях, сахарном диабете, заболеваниях крови и лимфы и других.**

Консультации по тел.:

(095) 504-49-59, 506-66-52.

Подробная информация на сайте Центра фунготерапии: www. nazdorovye.ru

ОТЦЫ И ДЕТИ

Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! *Ждем от вас фотографии ваших детей, истории про них, советы по воспитанию, а также рассказы о том, как и чем их можно занять.*

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

КОНКУРС «МОЯ КРОХА»

Чистит трубы трубочист, хоть и сам совсем не чист.

Я папа замечательного сынишки, Артемки. Зовут меня Вячеслав Васильевич, мне 50 лет. Мама его – Светлана Владимировна, ей 32 года. Мы с женой сына никогда ни к чему не приучали, а он, видя наши повседневные дела по хозяйству, сам стал нам помогать. Он кормит и поит цыплят, помогает сажать и копать картошку, ремонтировать машину, моет посуду, подметает. А если он приходит из садика и видит – что-то по дому сделано без него, то обижается вплоть до слез.

Кемеровская область, с. Падунская

ХОЛОДНАЯ ВОДА – ДЛЯ ХВОРЕЙ БЕДА

Хочу рассказать о том, как правильно закаливать ребенка. Делать это можно с трех лет каждый вечер. Температура воды должна быть примерно 26 градусов. Правда, начинать лучше с более приятной для малыша температуры воды, постепенно понижая ее. Если же вашему ребенку эта процедура не нравится, не заставляйте его, так как неприятное закаливание на пользу не пойдет. Лучше приучите его каждый раз перед сном мыть ноги холодной водой и по утрам умываться (лицо, шея, уши) тоже холодной водой.

Помните, что закаливание отлично повышает иммунитет!

Дмитрий Барков, Ростов-на-Дону

Пошли SMS с кодом мелодии, картинки или java-игры на номер 7250

Отправьте SMS-сообщение с кодом мелодии на номер 7250
В коде замените X на:
1 - для моно Nokia/Samsung; 3 - для моно EMS;
2 - для моно Siemens; 5 - для полифонических мелодий.

Отправьте SMS-сообщение с кодом картинки на номер 7250
В коде замените X на:
1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung; 3 - для ч/б EMS;
2 - для ч/б телефонов Siemens; 5 - для цветных картинок.

& КАРТИНКИ

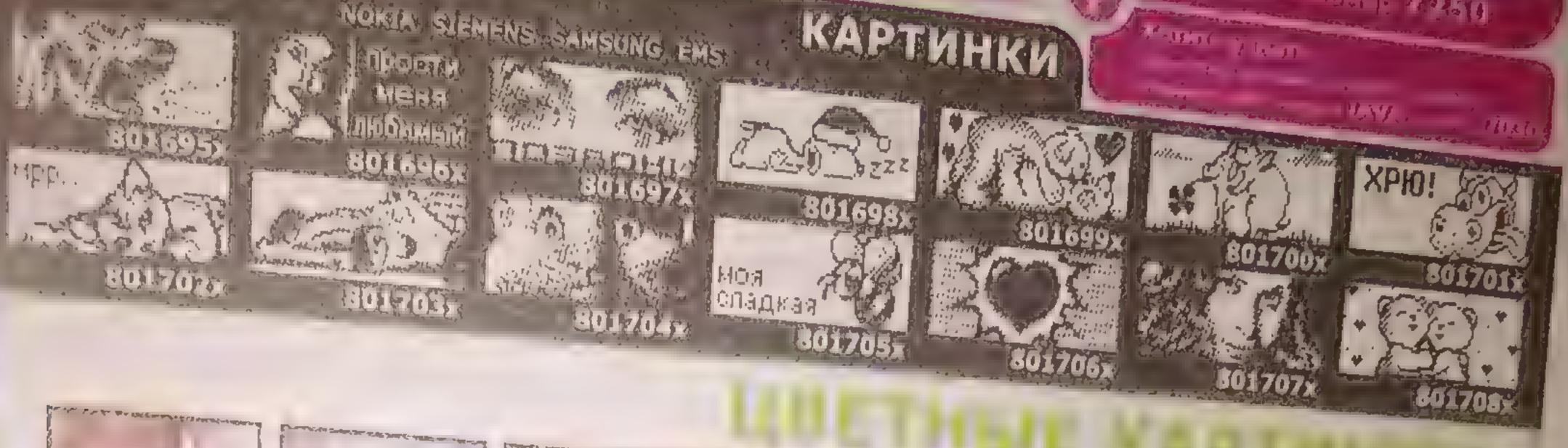
для Nokia/Samsung;
для телефонов Siemens;

3 - для ч/б EMS;
5 - для цветных картинок.

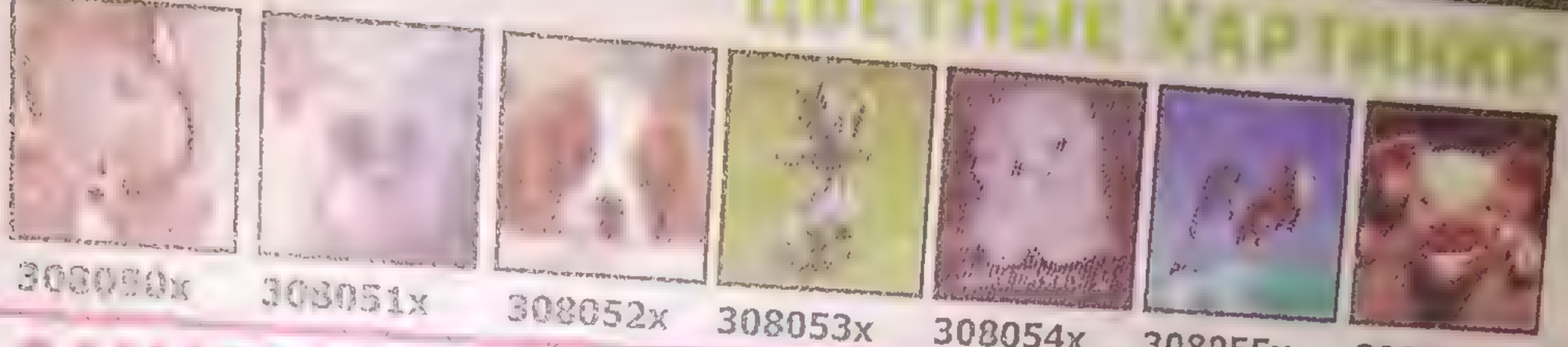
Новый земли, вести боевые действия, сражаясь с нечистью.

ОТКРЫТКИ & КАРТИНКИ

NOKIA SIEMENS SAMSUNG EMS



ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ



АНИМАЦИЯ - BEST!!! - АНИМАЦИЯ

* Анимация более 100kb. Убедитесь, что ваш телефон позволяет закачивать файлы большого объема!

Внимание! Для заказа цветных картинок*, полифонических мелодий* и Java-игр* должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Вы получите SMS с WAP-ссылкой,которую надо открыть Размер картинки 128x128. При заказе анимации и суперзвуков убедитесь, что ваш телефон поддерживает такой режим/формат!

Ч/б лого/открытки и монофонические мелодии для телефонов Nokia мелодии кроме 5110; картинки кроме 3110, 5110, 6110, 6150, 7110, 8110i, 8810, 8910i, 9110, 9210); Siemens A50/52/55/60, C45/55/60, CL50, M50/55, MC60, MT50, S45/45i/55, SL 45i/55; Samsung C100, N500/600/620, R200S/210S, S100/200/300, T100.

Для абонентов МТС, МегаФон, Би Лайн, Ютел, Мотив, Индиго-GSM Великий Новгород, НСС, Теле-2, НТК.

Стоимость отправки SMS на 7250 - 2,50 у.е. без налогов, на номер 7030 - 0,30 у.е. без налогов; 7090 - 0,90 у.е. без налогов.

В случае неверного запроса услуга будет считаться оплаченной.

Срок действия услуг - 9 месяцев с момента публикации!

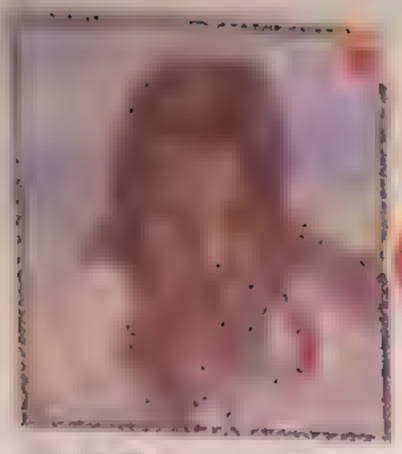
пожелания по работе?

PLASTIC

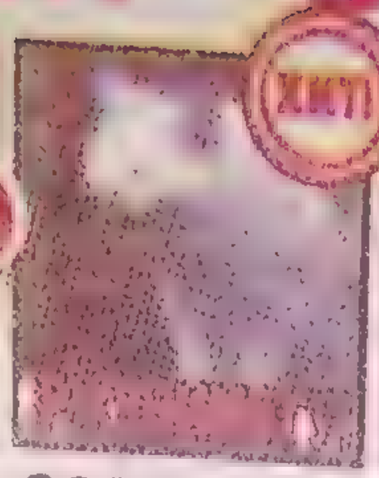
WWW.POSILASHKA.RU

ВСЕ ПРАВА НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

BEST!!! - АНИМАЦИ


308057x

308058x


308059x

308060x

308061x

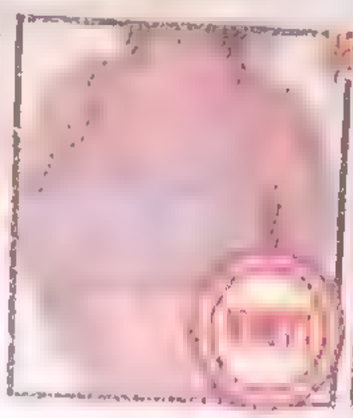
308062x

308063x

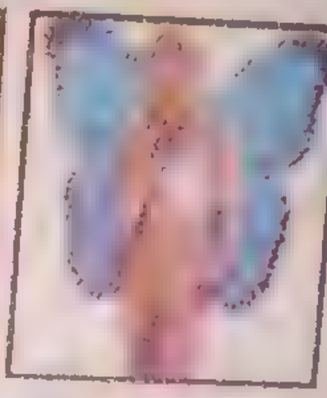
308064x

308065x

308066x

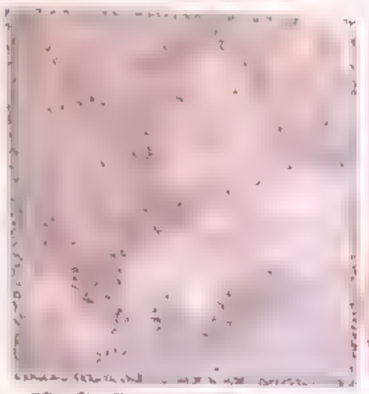

308067x

308068x


308069x

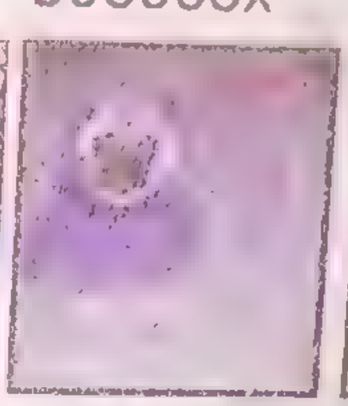
308070x

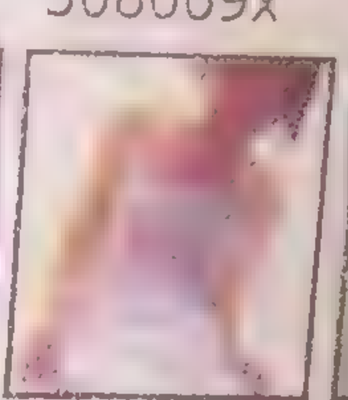
308071x


308072x

308073x

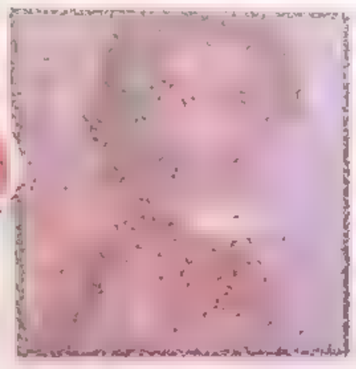
308074x


308075x


308076x

308077x

308078x


308079x

308080x

308081x

308082x

308083x

308084x

✱ Анимация более 100kb. Убедитесь, что ваш телефон позволяет закачивать файлы большого объема!

Внимание! Для заказа цветных картинок*, полифонических мелодий* и Java-игр* должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Вы получите SMS с WAP-ссылкой,которую надо открыть.Размер картинки 128x128. При заказе анимации и суперзвуков убедитесь, что ваш телефон поддерживает такой режим/формат!

Ч/б лого/открытки и монофонические мелодии для телефонов Nokia мелодии кроме 5110; картинки кроме 3110, 5110, 6110, 6150, 7110, 8110i, 8810, 8910i, 9110, 9210); Siemens A50/52/55/60, C45/55/60, CL50, M50/55, MC60, MT50, S45/45i/55, SL45i/55; Samsung C100, N500/600/620, R200S/210S, S100/200/300, T100.

Для абонентов МТС, Мегафон, Би Лайн, Ютел, Мотив, Индиго-GSM Великий Новгород, НСС, Теле-2, НТК.

Стоимость отправки SMS на 7250 - 2,50 у.е. без налогов, на номер 7030 - 0,30 у.е. без налогов; 7090 - 0,90 у.е. без налогов.

В случае неверного запроса услуга будет считаться оплаченной.

Срок действия услуг - 9 месяцев с момента публикации!

пожелания по работе ?

PLASTIC

WWW.POSILASHKA.RU

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

САМ СЕБЕ АДВОКАТ

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПРАВА
500 вопросов — 500 ответов!

- ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС
- РАБОТА И ЗАРПЛАТА
- ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ
- ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ
- НАЛОГИ
- НАСЛЕДСТВО
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ
- ТОВАРЫ И УСЛУГИ
- ДЕЛА СУДЕБНЫЕ
- ОБРАЗОВАНИЕ
- ВОЕННЫЙ ПРИЗЫВ
- ФИНАНСЫ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! КУПИ! НЕ ПРОПУСТИ!

Читатели газеты «Народный совет» попросили нас издать сборник юридических вопросов и ответов, опубликованных в ней с начала выхода в 2004 г. до сегодняшнего дня. Эту просьбу мы выполнили!

В справочнике «Сам себе адвокат» собраны самые разнообразные правовые – индивидуальные и типичные – ситуации, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Как отстоять свои права, восстановить справедливость и не остаться обманутым? Квалифицированные ответы на эти и другие вопросы дали наши юристы. Справочник уже поступил в продажу!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Внимание! Принимается подписка в любое время 1000 года. Подписаться на «Народный совет» можно:

1 На почте. «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс — 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс — 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

2 В редакции. Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00.** Минимальный срок подписки — три месяца. Цена: **3 мес. — 52 руб., 6 мес. — 104 руб., 9 мес. — 156 руб., 12 мес. — 208 руб.** Все, **кто подпишется сразу на год, — получат подарок** от «Народного совета». Редакция находится в **Москве**, на улице **Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»)**. Забирать газеты вы будете по этому же адресу.

А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

знакомство

Мне 51 год. Живу в Подмосковье, квартира, работаю. Сын стал жить отдельно — теперь одиноко, когда никто не встречает дома. Буду рада доброму и порядочному мужчине.
119334 Москва п/о 334.
П/п № 4603 245 900

услуги

- **Сербское гадание. 682-2001**
- **Беззалоговый кредит (095)364-17-13**

Объявления принимаются по тел./факсу (095) 974-73-83, доб. 15-54, менеджер Любовь Швецова, или по электронной почте: shvetsova@logosmedia.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

[illegible]

6 февраля (24 января) Русская православная церковь чтит память **святой блаженной Ксении Петербургской** (Ксения Григорьевна Петрова). Родилась в Санкт-Петербурге между 1719 и 1732 годами. После внезапной смерти мужа 20-летняя вдова ради спасения его души решила посвятить свою жизнь Богу. Раздав все имущество и подарив дом бедным, блаженная Ксения пошла скитаться по улицам Петербурга в лохмотьях и рваных башмаках, подвергаясь нападкам и насмешкам. Но люди замечали, что это не просто нищая: милостыню она принимала не от всякого и все тут же раздавала бедным.

Ночью блаженная до восхода солнца молилась, днем трудилась, как, например, при построении храма на Смоленском кладбище. Замечали за юродивой и дар прозорливости. Она предсказала смерть царицы Елизаветы Петровны, убийство заключенного в Шлиссельбургской крепости Иоанна Антоновича, младенцем бывшего русским императором. Бессчетны предсказания и случаи избавления по молитвам блаженной Ксении от невзгод и болезней ее почитателей, от крестьянина до наследника императорского престола. 45 лет блаженная приходила на помощь нуждающимся с полным бескорыстием и кротостью. Чаще всего святая помогала людям в домашних бедах и различных семейных нуждах.

Скончалась святая в 1803 году и была погребена на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Начальник пожарной охраны вразвалочку, руки в карманы, заходит в комнату, где обычно в ожидании вызова сидит бригада, и спокойно так говорит:

- Мужики, давайте собирайтесь потихоньку, здание налоговой полиции горит.

* * *

Умер старый еврей. Вскрыли его завещание, читают: «Дочке моей, Сарочке, оставляю 100 тысяч долларов и дом. Внучке моей, Ривочке, оставляю 200 тысяч долларов и дачу. Зятю моему, Шмулику, который просил упомянуть его в завещании, упоминаю: Привет тебе, Шмулик!..»

* * *

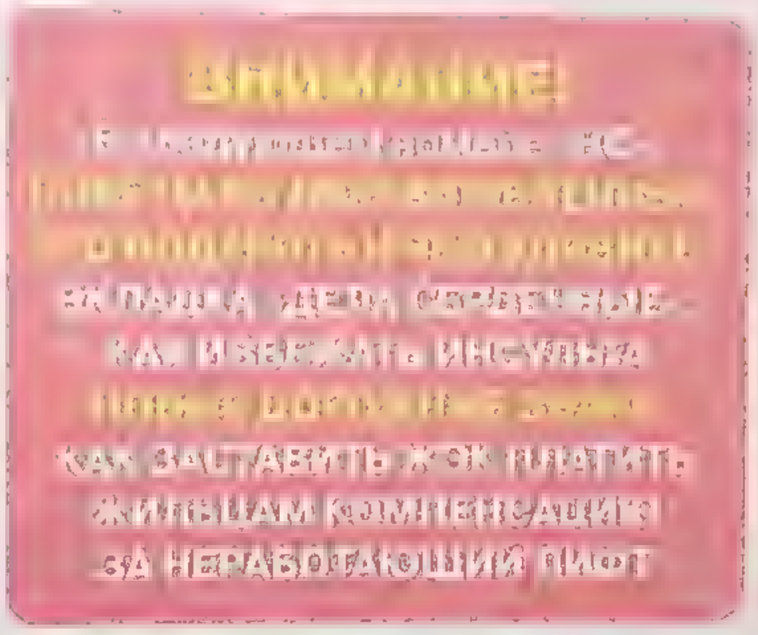
Украина установила новые тарифы на электроэнергию для ялтинского маяка.

* * *

На днях Владимир Жириновский посетил детский сад. Как он впоследствии заявил в прокуратуре – дети первыми начали драку.

* * *

Жизнь грустная, зато зарплата смешная.



Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителем этого номера стала:
Анна Токарева, Свердловская область

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль **ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО,
А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА
«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-20

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 31 ЯНВАРЯ 2006 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 5 (91).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струнзе.
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк,
Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свои адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 195320 экз. Заказ № 00046
Подписано в печать 18.01.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

№ 6 (7 – 13 февраля 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи

ПОДАРКИ ДЕТЯМ ВМЕСТО АЛИМЕНТОВ?

стр. 7

ЕСЛИ КУПИЛ В КРЕДИТ НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ ТОВАР...

стр. 8

ЧТОБЫ ВАЛЕНКИ СЛУЖИЛИ ДОЛГО

стр. 11

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА?

Советуют доктор ЗВОНКОВ и Армен ДЖИГАРХАНЯН

стр. 10-11

КАК ДОНЕСТИ БУКЕТ В МОРОЗ

стр. 3

ЧТО ЖЭК ОБЯЗАН ДЕЛАТЬ БЕСПЛАТНО

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕЛЬНИК

стр. 4-5

ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ!

стр. 18, 20

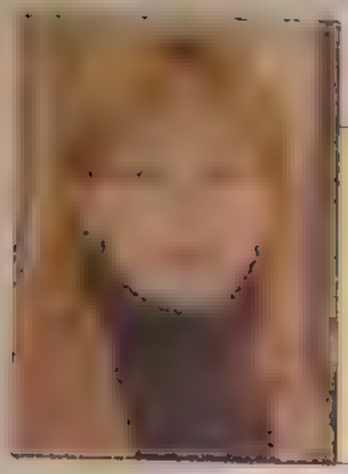
ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС

И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ДАРИТЕ БЛИЗКИМ



Рассказывает психолог Мария БАРАНОВА

Принято считать, что 14 февраля, День святого Валентина или, как его еще называют, День всех влюбленных – это праздник только для двоих. И иногда от пар в адрес временно одиноких людей можно услышать: «А зачем его/ее поздравлять? Ведь, у нее/него никого нет». Это неправильно. И очень больно может травмировать человека. В этот день надо, наоборот, радовать окружающих и близких и подарить им кусочек своей любви и тепла. Например, оставить утром маме и бабушке на столе открытку с поздравлением или шоколадку в форме сердца. Это мелочь, но им будет приятно и их «Спасибо!» согреет вашу душу в холодном феврале. Порадуйте коллег по работе приятной мелочью и доброй улыбкой. Ведь, подаренные кому-то улыбка и кусочек тепла непременно вернутся к вам, причем с удвоенной силой. «Возлюби ближнего как себя самого» и не иначе.

А мы предлагаем вам оригинальные и в тоже время простые советы наших читателей о том, как можно сделать приятный подарок своему близкому и любимому человеку.

Браслет

Вам понадобится:

- жесткая медная проволока;
- бусинки, бисер, стеклярус на ваш вкус;
- плоскогубцы, ножницы.

Чтобы бусинки не соскакивали, кончик проволоки слегка загните плоскогубцами. Для того чтобы браслет выглядел более объемным, проволку следует скрутить не в один, а несколько витков. Бусинки и бисер чередуйте через равномерные интервалы, цвет выбирайте на свой вкус.

Чашка

Близкого человека можно порадовать оригинальной чашкой, раскрашенной вручную. Вы только представьте себе, что он будет вспоминать о вас каждый раз, как только пойдет пить чай или кофе. Пустячок, а приятно.

- стеклянный прозрачный бокал;
- акриловые краски;
- тонкая кисточка;
- немного фантазии.

Возьмите чистый прозрачный бокал или же бокал из темного стекла. Сначала нарисуйте примерный рисунок на бумаге, а затем обведите рисунок жирным фломастером и быстро приложите к бокалу, рисунок отпечатается (фломастер затем можно смыть). Но помните, что рисунок должен быть зеркальным! Если рисунок вам понравился, то смело обводите контуры рисунка, дайте им высохнуть, а затем раскрашивайте ваш рисунок акриловыми красками. Затем дайте краскам высохнуть в течение нескольких часов. Потом помыв бокал, вы сможете убедиться, что краска не течет и не смывается. Вытрите насухо и упакуйте подарок.

Фоторамка

Вам понадобится любая мелочь, которая есть у вас дома. Это могут быть порванные бусы, ненужные обрезки ткани, ракушки, камушки, бисер, ленточки, старые открытки, маленькие детские игрушки, можно из киндерсюрприза, фольга, цветная бумага, осколки елочной игрушки. Все это наклеивается на обычную фоторамку, купленную в магазине. Получается весело.

Гирлянда

Вам понадобится плотная ткань (вельвет, драп, плотный шелк и т.д.), клей и ножницы.

Для начала вырежьте из альбомного листа сердце, которое и будет служить вам выкройкой. Затем перенесите на ткань то количество выкроек, которое хотите. Осталось вырезать сердечки и скрепить их между собой лентой. Этой гирляндой можно украсить шторы, стены, дверь.

Этими советами с нами поделилась Екатерина из Санкт-Петербурга

ТЕПЛО И ЗАБОТУ

КАК УБЕРЕЧЬ РОЗУ ОТ МОРОЗА

Своими советами с читателями делится Оксана Валеева, консультант одного из московских цветочных магазинов.

Увы, пока не существует морозоустойчивых цветов, их все нужно тщательно упаковывать: любое растение «чувствует себя» комфортно при температуре не ниже + 3 градусов. Есть, конечно, цветы более спокойные к холодам, как например, тюльпаны и розы, они не боятся даже ледяной воды, лилии же, наоборот, любят тепло.

Понять, свежие ли срезанные цветы вам предлагают, можно по следующим признакам: у розы желательно должна быть «рубашечка», т.е. три первых лепестка от стебля, как правило, бывают с зеленоватым оттенком; у герберов конец стебля должен быть жестким, потому что, постояв в воде, он быстро гниет; у свежих тюльпанов – зеленые «мясистые» листья; у фрезий должен быть распущен только первый цветок.

Любимым, близким приятно будет подарить и цветы в горшочках: те же розы, орхидеи, цикломены, антуриумы, гортензии, декабристы – безусловно, они дольше будут радовать глаз.

Упаковать приглянувшийся вам букет можно в обычную газету, бумага хорошо держит тепло. Чем в больше слоев обернут букет, тем лучше. Но если путь предстоит долгий, то непременно упакуйте букет в полиэтиленовый пакет. Хорошо использовать для таких случаев упаковочную пленку с «воздушными пузырьками» от бытовой техники. В больших цветочных магазинах могут упаковать в специальный утеплитель.

Советую букет с улицы распаковывать не сразу, как бы нам этого не хотелось, для растений с холода да в тепло – это ощутимый стресс, пусть он полежит, «оттает», горшечный цветок можно оставить в обертке до утра, как в маленькой теплице.

Потом обрежьте у цветов стебли наискосок, у роз, герберов , тюльпанов можно убрать лишние листочки, поставьте в вазу с холодной водой из-под крана (не рекомендую добавлять в воду аспирин и другие стимуляторы, сейчас много химии используют при выращивании цветов), и радуйте своих любимых и близких. Воду старайтесь менять каждый день, кончики стеблей обрезайте.

Конечно, любой букет не простоит вечно, но если вазу с цветами на ночь убирать в более прохладное помещение, цветы вам «скажут спасибо».

ЗАВТРАК ДЛЯ ЛЮБИМОЙ/ЛЮБИМОГО

Утром свою вторую половинку можно накормить вкусным и оригинальным завтраком, который он\она наверняка оценит. Тут все дело в оформлении блюда. ***Этим рецептом с нами поделилась Антонина из Курска.***

Сосиски разрезать вдоль, но не до конца, скрепить разрезанную сторону зубочисткой. Обжарить их с одной стороны, перевернуть. Вылить внутрь яйца, поджарить. Украсить блюдо свежей зеленью и красиво порезанным помидором и можно подавать.

ПИРОЖНОЕ «ЗЕБРА»

Этим рецептом с нами поделилась Виктория из Москвы.

Вам понадобится:

- сливочное масло 200гр;
- стакан сахара;
- 3-4 яйца;
- 1\2 стакана муки;
- сметана 150 гр.;
- какао 100 гр.

1 Растопите в металлической кастрюльке масло, но не дайте ему закипеть;

2 Добавьте сахар и размешайте до полного его растворения.

3 Положите яйца и сметану и все очень хорошо размешайте.

4 Постепенно добавляя муку, приготовьте тесто густоты сметаны. Часть муки можно заменить картофельным крахмалом, но не более 1/3 всего объема муки;

5 Разделите тесто на две части. В одну из частей добавьте какао и как следует размешайте.

6 Выкладывайте тесто в формочки чайными ложками, чередуя белое и коричневое тесто.

7 Выпекайте в духовке 20 мин. при температуре 200 градусов.

8 При желании готовые пирожные можно украсить заварным кремом, глазурью или орехами.

ФОТОГРАФИИ МАРИИ БАРАНОВОЙ, ЮЛИИ КАРЗИЕР

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

ЧТО ЖЭК ОБЯЗАН

В № 45. 2005 г. мы опубликовали список работ, которые ЖЭУ должны выполнять бесплатно. Однако вопросов меньше не стало. Поэтому сегодня мы продолжим знакомить вас с положениями «Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда», утвержденных Государственным комитетом РФ по строительству и жилищно-коммунальному комплексу в Постановлении от 27 сентября 2003 г. № 170. Этим документом работники коммунальных служб ДОЛЖНЫ руководствоваться в своей деятельности. Проверьте, что из перечисленного делается в вашем доме, а что – нет. И сохраните эти странички.

– В нашем доме шесть подъездов. У пяти подъездов есть защитные козырьки, а у шестого – нет. Недавно у входа в этот подъезд упал кусок стекла из разбитого окна. Чудом никто не пострадал. В ЖКХ отказываются устанавливать козырек. К кому нам обращаться? Л.Р. Левицкая, Апшеронск, Краснодарский край.

– Живу в 2-комнатной неприватизированной квартире без малого 30 лет. За это время в доме не было сделано ни одного текущего и капитального ремонта. Как заставить коммунальщиков его провести? Екатерина Ивановна Дубовец, пос. Горбово, Московская область.

– Переписку с ЖКХ веду аж с 2000 года на предмет перерасчета квартплаты по причине непредоставления услуг по ремонту жилья: дом не ремонтировался с момента сдачи в эксплуатацию. Подскажите, как действовать и на что ссылаться? Иван Михайлович Матвеев, Чебоксары.

ЭТИ РАБОТЫ ВКЛЮЧЕНЫ В КВАРТПЛАТУ

Подъезды

◆ Восстанавливать или заменять отдельные участки и элементы зонтов-козырьков над входом в подъезд, подвал, над балконами верхних этажей.

◆ В деревянных жилых домах стены и потолки лестничных клеток коридоров с внутренней стороны следует штукатурить или обрабатывать огнезащитным составом.

◆ Для снижения теплопотерь и шума от ударов входных дверей, при отсутствии самозакрывающихся устройств в притворах дверей следует устанавливать упругие уплотняющие прокладки.

◆ Лестничные клетки должны регулярно проветриваться с помощью форточек, фрамуг или створок окон на первом и верхнем этажах одновременно, а также через вентиляционные каналы и шахты.

◆ Сухую уборку и мойку пола лестничных площадок и маршей, а также обметание пола и стен, подоконников, отопительных приборов и т.д. следует производить не реже чем через пять дней, а стен – не менее двух раз в год. Мокрую уборку всех поверхностей в этом случае необходимо выполнять не реже одного раза в месяц.

◆ Периодичность ремонта подъездов должна быть соблюдена один раз в пять или три года в зависимости от классификации зданий и физического износа.

◆ На площадке перед наружными входными дверями рекомендуется устанавливать скребки и металлические решетки для очистки обуви от грязи и снега.

◆ Использование лестничных клеток, а также площадок под первым маршем лестницы для размещения мастерских, кладовых и других целей не допускается. Допускается устройство только помещений для узлов управления центрального отопления, водомерных узлов и электрощитков, ограждаемых несгораемыми перегородками.

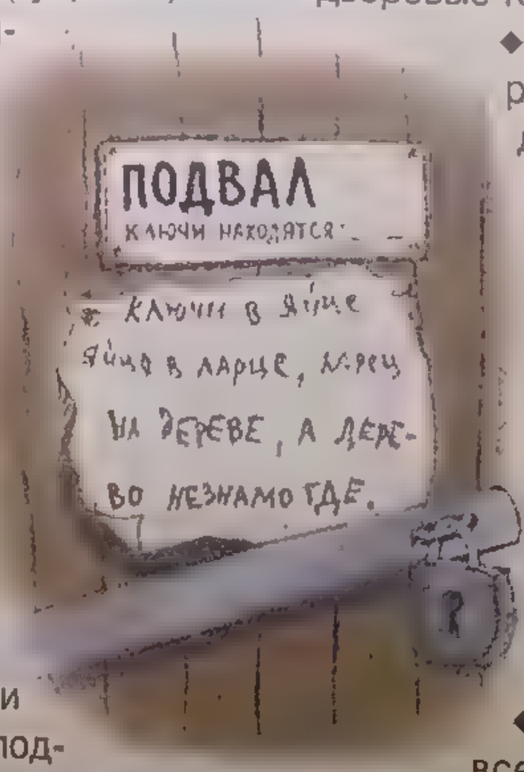
Чердаки и подвалы

◆ Чердачные помещения должны иметь ходовые доски и приставные лестницы для выхода на крышу, а также двери и люки с плотно пригнанными притворами.

◆ В теплых чердаках следует проводить уборку помещений от мусора не реже одного раза в год, дезинфекцию всего объема чердачного помещения при появлении насекомых, побелку дымовых труб, стен, потолка и внутренних поверхностей вентиляционных шахт один раз в три года.

◆ Использование чердачных помещений под мастерские и складские помещения не допускается.

◆ Входные двери в техническое подполье, подвал должны быть закрыты на замок (ключи хранятся в организациях по содержанию жилого фонда, у дворника, рабочих, проживающих в этих домах), о месте хранения делается специальная надлись на двери.



◆ В соответствии с санитарными нормами и правилами организация по обслуживанию жилищного фонда должна регулярно проводить дератизацию и дезинфекцию по уничтожению грызунов и насекомых в местах общего пользования, подвалах, технических подпольях.

◆ Временная укладка строительных материалов на территории домовладения допускается при условии сохранения пожарных проездов, сохранности зеленых насаждений и незатемнения окон жилых помещений.

◆ Складирование тары торговых организаций и других арендаторов, размещенных в жилых домах, на открытой территории домовладения не допускается.

Мусор

◆ Уборка придомовых территорий должна проводиться в следующей последовательности: вначале убирать, а в случае гололеда и скользкости - посыпать песком тротуары, пешеходные дорожки, а затем дворовые территории.

◆ Поливка тротуаров в жаркое время дня должна производиться по мере необходимости, но не реже двух раз в сутки.

◆ Окраска всех металлических мусоросборников должна производиться не менее двух раз в год – весной и осенью.

◆ Мусоросборники всех типов должны устанавливаться на бетонированной или асфальтированной площадке, с ограждением из железобетонных изделий или других материалов с посадкой вокруг площадки кус-

ДЕЛАТЬ БЕСПЛАТНО

тарниковых насаждений.

Мусоросборники необходимо размещать на расстоянии от окон до дверей жилых зданий не менее 20 м, но не более 100 м от входных подъездов.

◆ Сжигание всех видов отходов на территории домовладений и в мусоросборниках запрещается.

Урны следует очищать от отходов в течение дня по мере необходимости, но не реже одного раза в сутки, а во время утренней уборки периодически промывать.

Отходы из камер мусоропровода должны удаляться ежедневно.

Мусоросборные камеры должны содержаться в чистоте, а после удаления отходов убираться и промываться. Мокрая уборка камеры и нижнего конца ствола мусоропровода с шибером должна производиться с помощью щеток, увлажненных мыльно-содовым раствором (100 г соды и 25 г мыла на ведро воды).

Помещение камеры и ее оборудование периодически следует подвергать дезинфекции, дезинсекции и дератизации службой санэпидемстанции с участием рабочих по обслуживанию мусоропровода. Складирование твердых бытовых отходов в данной камере категорически запрещается. В перерывах между работами в мусоросборных камерах их двери должны быть плотно закрыты и находиться на запоре.

Подготовил
Дмитрий РОМАНОВ

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДПРИНЯТЬ

Чтобы добиться от работников коммунальных служб надлежащего и своевременного выполнения перечисленных выше работ, вам не нужно заниматься с ними бесконечной перепиской. Подайте заявление с требованиями в двух экземплярах (на вашем обязательно должен быть проставлен номер входящего документа). Еще лучше, если это будет коллективное заявление в домоуправление. Если за этим не последовало никаких действий, потребуйте письменный отказ с обоснованием. С этим отказом и новым заявлением (2 экз.) отправляйтесь в дирекцию единого заказчика или жилищную инспекцию вашего населенного пункта. Руководитель инспекции обязан назначить комиссию и на основании ее заключений дать вам письменный ответ. Если ответ будет положительным, в нем должны быть оговорены четкие сроки проведения тех или иных ремонтных (или уборочных) работ в вашем подъезде (доме). Не принимайте ответ, основанный только на общих фразах. Если ответ вас не устраивает или его просто нет – обращайтесь в суд. Запомните, что заявления, в том числе и исковые в суд, не должны быть многословными. Четко и коротко излагайте свои требования и обязательно давайте ссылку на существующие «Правила и нормы...». Приобрести их можно в любом книжном магазине.

РЕФОРМА ЖКХ В РОССИИ ОТЛОЖЕНА ДО 1 ЯНВАРЯ 2007 ГОДА

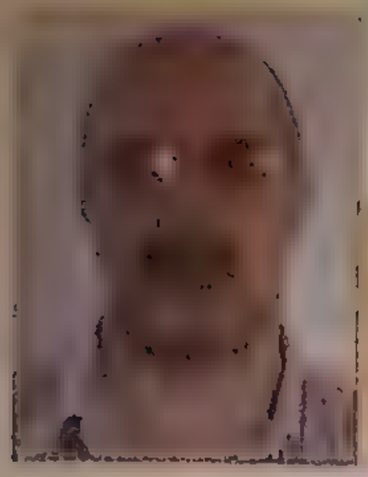
– Проживаем в 60-квартирном доме, где есть полуподвальные помещения. Там расположены ЖКО и помещения, переделанные под квартиры. Будет ли этот этаж передан вновь созданному ТСЖ или в него войдут только квартиры собственников. Э. П.Исайкина, Краснодарский край.

– Расскажите, что будет, если жильцы какого-то дома не определятся с формой управления? М. В. Хачатурова, Курск.

– Можно ли создать ТСЖ в рамках одного подъезда? Г. А. Арефьева, п. Вача, Нижегородская обл.

– Надо ли организовывать приемную комиссию, которая бы оценила состояние дома и его инженерно-технических коммуникаций? Обязано ли ЖЭУ при передаче дома товариществу предоставить ему финансовый отчет по затратам на проводимый ранее текущий ремонт дома. Если да, то за какой период? Перечислит ли ЖЭУ на счет товарищества деньги (из тех, что мы платили раньше в виде квартплаты), не затраченные на ремонт? Как быть с должниками по квартплате после выхода из ЖЭУ, и лягут ли их долги на плечи вновь созданного ТСЖ? Валерий Александрович Чистов, г. Кинешма, Ивановская обл.

Это только часть вопросов, касающихся реформы ЖКХ в России, которые пришли в редакцию газеты. И, похоже, что возникли они не только у простых граждан. Поскольку федеральная власть перенесла сроки, в которые собственники жилья должны определить способ управления своим домом, с 1 марта 2006 г. до 1 января 2007 г.(ст. 3 Федерального закона от 26 декабря 2005 г. №184-ФЗ). Поэтому позже мы ответим на эти и другие вопросы и расскажем о положительном опыте уже созданных ТСЖ.



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ГДЕ ПРОПИСАН, ТАМ И НА БИРЖУ ИДИ

– Живу и работаю в Москве, но прописан не здесь. Без регистрации на работу устроиться очень сложно, поэтому я ее сделал. Могу ли я встать на биржу труда с временной регистрацией? Виталий, Самарская область.

Увы, нет. Положением о порядке регистрации граждан установлено, что **регистрация производится по месту жительства, а не по месту пребывания.**

Об этом четко говорится в п. 2 общих положений Порядка регистрации безработных граждан (утв. Постановлением Правительства РФ от 22 апреля 1997 г. № 458 с изменениями и дополнениями вплоть до 1 февраля 2005 г.). А в ст. 2 данного документа расшифровывается, что именно должно подразумеваться под понятиями «место жительства» и «место регистрации».

«Местом пребывания считается гостиница, санаторий, дом отдыха, пансионат, кемпинг, туристская база, больница, другое подобное учреждение, а также **жилое помещение, не являющееся местом жительства гражданина, то есть то, в котором он проживает временно».**

Местом жительства считается жилой дом, квартира, служебное жилое помещение, специализированные дома (общежитие, гостиница-приют, дом маневренного фонда, специальный дом для одиноких престарелых, дом-интернат для инвалидов, ветеранов и другие), а также иное жилое помещение, **в котором гражданин постоянно или преимущественно проживает в качестве собственника, по договору найма** (поднайма), договору аренды либо на иных основаниях, предусмотренных законодательством Российской Федерации» (ст. 2 Порядка регистрации).

НЕОТГУЛЯННЫЙ ОТПУСК НЕ ПРОПАДЕТ

– Мой муж – железнодорожник, три года не был в отпуске. На работе ему сказали, что после нового года все неотгуленные отпуска пропадут. Каким образом можно получить компенсацию за неотгулянные отпуска? Татьяна.

На самом деле отпуска не пропадают. При прекращении трудового договора (увольнении) выплачивается компенсация за все неиспользованные отпуска. «По письменному заявлению работника неиспользованные отпуска могут быть предоставлены ему с последующим увольнением (за исключением случаев увольнения за виновные действия). При этом днем увольнения считается последний день отпуска» (ст. 127 Трудового кодекса РФ). Вопрос же о компенсации за неиспользованные отпуска в период работы в организации еще не урегулирован. За работодателем всегда сохраняется обязанность по предоставлению отпуска в натуре. А вот вопрос о возможной компенсации за неиспользованный отпуск, по соглашению между работником и работодателем, напрямую в законодательстве не прописан. Пока можно пользоваться позицией, изложенной в письме Минтруда РФ от 25 апреля 2002 г. № 966-10. Его подписал заместитель руководителя Правового департамента И.И. Шкловец: *«В настоящее время существуют два мнения по поводу применения положений указанной статьи 126 ТК РФ «О замене ежегодного оплачиваемого отпуска денежной компенсацией». С одной точки зрения возможна выплата денежной компенсации за все дни неиспользованных отпусков, то есть при соединении нескольких отпусков (в частности, за прошлые года) компенсация выплачивается за все количество дней, превышающих основной отпуск продолжительностью 28 календарных дней. Другая точка зрения предполагает, что замене денежной компенсацией подлежит только та часть каждого из неиспользованных отпусков, которая превышает 28 календарных дней. Полагаем, что впредь, до формирования практики применения Трудового кодекса РФ, а также судебной практики по данному вопросу,* ***решение этого вопроса возможно по соглашению сторон.*** *Еще следует иметь в виду, что замена отпуска денежной компенсацией является правом, а не обязанностью работодателя».* Намеренно так подробно привел выдержку из документа, чтобы вы поняли: жестко требовать от своего руководителя выплаты денежной компенсации взамен неиспользованных отпусков ваш муж не может. Но **даже если он не отгуляет большое количество отпусков, ему обязаны их компенсировать при увольнении или при расторжении договора в связи, например, с выходом на пенсию.**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ОТПУСК ПОЛОЖЕН ПО ЗАКОНУ

– У нас, работников противотуберкулезных заведений, отпуск составляет 50 дней. Скажите, положены ли нам дополнительные 12 дней? Председатель профкома Валентина Геннадьевна.

Указанным работникам положен дополнительный отпуск не 12, а 14 календарных дней к основному (28 календарных дней) (Приложение к приказу Минздрава РФ, Минобороны РФ, МВД РФ, Минюста РФ, Минобразования РФ, Минсельхоза РФ и ФПС РФ от 30 мая 2003 г. № 225/ 194/363/126/2330/777/292). Так что **указанная в вопросе продолжительность отпуска включает и этот дополнительный отпуск.** Работникам противотуберкулезных лечебных учреждений по тому же документу положена также сокращенная рабочая неделя (30 часов) или 6 ч/день.

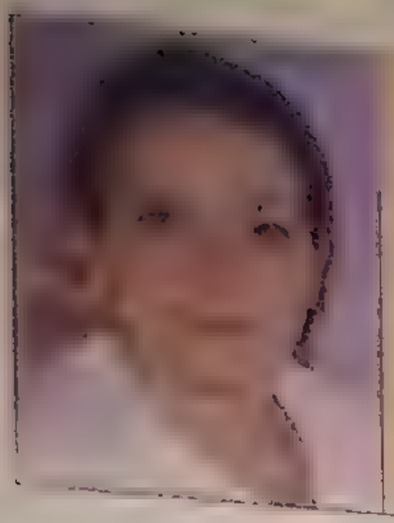
В ОТПУСК – ПО РЕШЕНИЮ НАЧАЛЬНИКА

– Я сотрудник милиции. В какой срок и на каком основании мне обязаны наложить резолюцию на моем рапорте по предоставлению очередного ежегодного оплачиваемого отпуска? Андрей, Владивосток.

Вопрос о наложении резолюции законодательством Российской Федерации не регулируется. Поэтому, порядок предоставления отпуска устанавливается п. 46 Положения о порядке прохождения военной службы, утвержденного Указом Президента РФ о 16.09.99 г. № 237. И там предусмотрено, что отпуск предоставляется по установленному графику (плану), а не в зависимости от предоставления рапорта. То есть **вопрос предоставления отпуска решается не по волеизъявлению сотрудника, а в соответствии с планом отпусков и по решению начальника.**

ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-[illegible]28 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

СЕМЕЙНЫЙ ВОПРОС



Сегодня мы отвечаем на вопросы читателей, касающиеся проблемы взыскания алиментов с одного из бывших супругов. Вам отвечает юрист ***Татьяна САЛОМАТОВА***

ВИДЕТЬСЯ С РЕБЕНКОМ РАЗРЕШИТ СУД

– Мы с женой прожили 3 месяца, разошлись без развода. Родился ребенок. Я с первого месяца платил алименты, правда, минимальные, т.к. работаю при III группе инвалидности. Но передаю через друзей вещи и подарки для ребенка (ему 1 год и 3 мес.). Видеться с ним жена не позволяет, но и разводиться не хочет. Могу я развестись официально, и как заставить жену показывать мне ребенка? г. Озерск.

Вы вправе подать исковое заявление в мировой суд о расторжении брака. Брак ваш будет расторгнут. Что касается ребенка, то такой спор решается только в районном (городском) суде. **Вам следует подать иск об определении порядка воспитания ребенка отдельно проживающим родителем** по ст. 66 Семейного кодекса РФ и установить график встреч. Поскольку ребенок маленький, можете попросить 1 раз в неделю по 2–3 часа. При решении суда жена уже не сможет чинить препятствия вашим с ребенком встречам.

АЛИМЕНТЫ ЗАДНИМ ЧИСЛОМ НЕ НАЗНАЧАЮТСЯ

– Моей дочери 17 лет. Я родила ее вне брака. Отец от отцовства не отказался, но материальную помощь не оказывал. А теперь она пошла учиться в ВУЗ, и нужда заставила обратиться к нему, а он стал от нас «бегать». Какие законные действия я могу предпринять, чтобы получить с него хоть какую-то финансовую помощь? Светлана Ивановна, Волгодонск.

Если отцовство было оформлено надлежащим образом в ЗАГСе и в свидетельстве о рождении ребенка записано имя отца, то сейчас вы **можете взыскать алименты в судебном порядке** (т.е. написать заявление в суд) на ребенка в размере не более 25% от дохода отца. Но, к сожалению, вы должны помнить, что алиментные обязательства прекращаются по достижению ребенком 18 лет, а взыскать алименты задним числом невозможно.

ВТОРОМУ РЕБЕНКУ ТОЖЕ ПОЛОЖЕНЫ АЛИМЕНТЫ

– Мой сын исправно платил алименты не на своего ребенка (так решил суд) почти 17 лет. Но несколько лет назад менял работу, и его исполнительный лист затерялся (не по его вине). А теперь решили удерживать с его зарплаты по 70 % заработка. Но это бы еще ничего, но на самом деле стали удерживать 90%. В результате на руки он получает сущие копейки. А у него теперь новая семья. Какие действия ему предпринять, чтобы отстоять свои права? Лидия Гончар, Ленинск, Волгоградская область.

Во-первых, вашему сыну следует обратиться в свою бухгалтерию с заявлением о превышении процента выплаты алиментов, поскольку **в соответствии со ст. 138 Трудового кодекса по алиментным платежам они не могут быть выше 70% заработка**. Во-вторых, если у сына имеются новая семья и другие дети, то его жене также нужно подать в суд заявление на получение алиментов, а вашему сыну при этом следует подать исковое заявление об уменьшении размера алиментов на первого ребенка.

ПЕНСИЯ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА – ЧЕРЕЗ СУД

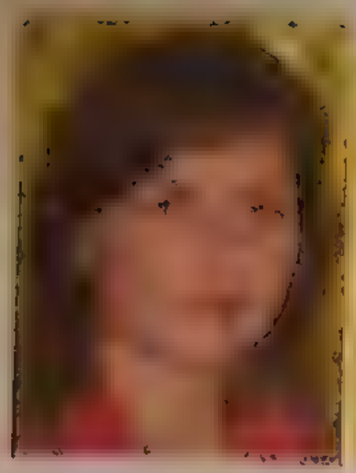
– Можно ли получить пенсию по потере кормильца (отец умер в 1999 г.) на ребенка, если на момент его рождения родители состояли в разводе? Отец платить алименты отказался, но свое отцовство признал (записан в свидетельстве о рождении ребенка). Мне был присвоен статус матери-одиночки и назначено соответствующее пособие. Но в органах соцобеспечения мне было указано на необходимость проведения процедуры по установлению отцовства. Поясните, что это за процедура и каков максимальный срок, за который можно восстановить неполученную пенсию? И должна ли я буду вернуть государству всю сумму выплаченного пособия? Смирнова Раиса Ивановна, Архангельск.

Вы вправе подать заявление в суд в порядке особого производства об установлении факта признания отцовства для установления пенсии по потере кормильца. **Выплат на одинокую маму вы лишитесь, но возвращать их не придется**, поскольку пенсия будет назначена с момента вступления решения суда в законную силу.

АЛИМЕНТОВ В ВИДЕ ПОДАРКОВ НЕ БЫВАЕТ!

– Мы с женой в разводе. Дети (9 и 17 лет) живут со мной с ее согласия (есть решение суда). Она обязалась выплачивать 33% от зарплаты на детей. Но спустя время отказалась выплачивать проценты от зарплаты, а хочет приносить детям деньги и подарки. Как мне этого не допустить, потому что потом ее порывы сойдут на нет. Второе. Может ли она спустя полгода после суда о разводе потребовать, чтобы дочь перешла жить к ней и ее сожителю, и какие доводы следует приводить, чтобы этого не допустить? Третье. Наша квартира приватизирована на четверых. И бывшая жена занимается шантажом: если будешь требовать алименты, отсужу 1/4 квартиры. Как мне поступить? Дигурко Александр Леонидович, Ростов-на-Дону.

Насколько я поняла из вопроса, алименты назначены по решению суда. Соответственно вы вправе принести исполнительный лист по месту работы вашей бывшей супруги, и деньги будут перечисляться без ее на то согласия. Алиментов в виде подарков не бывает. **Подарки – это волеизъявление самого родителя, которые он делает помимо выплаты алиментов.** Что касается второго вопроса, мать может в судебном порядке подать иск об определении места жительства детей с ней в связи с изменением обстоятельств (например, у нее улучшилось материальное благосостояние, появилось жилье и т.д.). Вам **в суде придется возражать против ее иска, доказывая, что с вами детям лучше.** Кроме того, с 10 лет учитывается собственное мнение детей, с кем из родителей они хотели бы жить. Просто забрать дочь к себе она не может. И, наконец, третье: отсудить метры невозможно. Ваша бывшая супруга владеет 1/4 квартиры, именно эту долю она вправе продать с соблюдением ст. 250 ГК РФ (об этом я уже не раз рассказывала). Но **с учетом того, что дети сособственники, с продажей доли посторонним лицам у нее могут быть серьезные осложнения.**



На вопросы отвечает юрист общества защиты прав потребителей ***«Резонанс»****, кандидат юридических наук* ***Оксана СОБИНА***

КОДОВЫЕ ЗАМКИ НЕ РАБОТАЮТ, А КВИТАНЦИИ НА ИХ ОПЛАТУ ПРИХОДЯТ

– В подъездах установили кодовые замки, но они постоянно ломаются. Однако, квитанции на оплату их обслуживания приходят регулярно. В декабре прошлого года я написал претензию на качество предоставляемых услуг и попросил сделать перерасчет. Ответа не дождался. Квитанции по- прежнему приходят, я не плачу, замок опять не работает. Обязаны ли мы платить за замок в данной ситуации? Могут ли подать на нас в суд? Оскар Ягодкин, г. Пущино.

Согласно п.1 ст. 29 Закона РФ «О защите прав потребителей», вы вправе отказаться от исполнения договора об оказании услуги (т.е. не платить за обслуживание кодовых замков на входных дверях подъезда дома), если вами были обнаружены существенные недостатки оказываемой услуги или иные существенные отступления от условий договора. На основании указанной статьи закона, вы также вправе по своему выбору предъявить к организации, отвечающей за систему кодовых замков на входных дверях подъезда, следующие требования: о безвозмездном устранении недостатков оказываемой услуги; о соответствующем уменьшении цены оказываемой услуги; о безвозмездной повторной установке кодовых замков. Так что, в данном случае закон на вашей стороне, поскольку вам оказана услуга ненадлежащего качества. Если обслуживающая ваш подъезд организация подает на вас в суд за неоплату квитанций, вы можете составить письменное заявление с подписями жильцов подъезда о том, что в течение продолжительного времени кодовые замки, установленные в вашем подъезде, не работали, постоянно ломались и т.д. Также суд обязан учесть показания свидетелей-жильцов подъезда, подтверждающих данный факт. Кроме того, вы можете предъявить суду копию претензии о перерасчете суммы оплачиваемых услуг (обязательно с пометкой о принятии претензии обслуживающей организацией).

КРЕДИТ ПЛАЧУ, А ПЫЛЕСОС НЕ РАБОТАЕТ

– Взяли в кредит пылесос, который проработал всего 4 месяца (сгорел двигатель), у пылесоса гарантия – 1 год. Мы обратились в магазин, где совершили покупку: нам отметили дату приема пылесоса. В гарантийной мастерской сказали, что таких двигателей нет. За кредит я плачу, а пылесоса нет. Как быть? Людмила Повзикова, ст. Выселки

За кредит вам придется выплачивать деньги, поскольку кредит вы брали в банке, значит, и отношения по поводу оплаты кредита оформлены между вами и банком. Но при этом вы имеете право предъявлять продавцу свои претензии относительно качества товара. Поскольку вам был продан товар ненадлежащего качества, а ремонт вашего пылесоса не может быть произведен, вы вправе потребовать от продавца замены товара на пылесос аналогичной модели, либо замены на пылесос другой модели с соответствующим перерасчетом покупной цены, либо расторжения договора купли-продажи и возврата уплаченной денежной суммы (п.1 ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей»). Вам необходимо написать письменную претензию продавцу, в которой вы изложите обстоятельства дела и выдвигаемые вами требования. К претензии приложите заключение мастера гарантийной мастерской о том, что ремонт пылесоса осуществить невозможно. И на будущее, при сдаче товара в ремонт обязательно требуйте от сотрудников гарантийной мастерской указать дату окончания ремонта, поскольку за нарушение сроков устранения недостатков товара наступает ответственность организации, выполняющей ремонт (согласно п.1 ст. 23 З РФ «Озпп», за каждый день просрочки вам обязаны выплатить неустойку в размере 1% цены товара).

ТОВАР В ВИТРИНЕ. МОЖНО ЛИ ЕГО КУПИТЬ?

– Хотела купить дочери пиджак, но пиджак нужного цвета и размера был выставлен только в витрине, продавец отказался нам достать его, объясняя, что он не имеет права хозяйничать в витрине и это может сделать только дизайнер. Галина Строева из г. Чехова

В вашем случае, скорее всего, продажа товаров, выставленных в витрине, определена внутренними правилами магазина (например, договоренностью между продавцом и дизайнером, выставляющим образцы одежды в витрине). Поскольку ассортимент предлагаемых к продаже товаров, а также формы обслуживания определяются продавцом самостоятельно в соответствии с профилем и специализацией своей деятельности (п.4 Правил продажи отдельных видов товаров), то вам следует осуществлять примерку пиджака в присутствии дизайнера.

ЕСЛИ РЕШИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КРЕДИТА

– 27.10. 2005 г. я оформила кредит в магазине на сумму 21470 рублей. По семейным обстоятельствам 1.11 2005 г. отказалась от кредита, заплатив продавцу 300 рублей по ее требованию, якобы расходы закрытия кредита. 28.11 приходит почтовый перевод на уплату кредита, 29.11 еду в банк за 120 км, где с меня вычли проценты на сумму 1169 рублей, в графе платежей проценты указаны 28.11 – 410 р. 62 к.; 28.12 - 361 р. 03 к. Декабрь не наступил, а за месяц вперед высчитали. Правильно ли это? Татьяна, Моск. обл.

Здесь необходимо смотреть условия вашего договора о покупке товара в кредит. В договоре должен быть указан срок, в который вы выплачиваете кредит (т.е. дата начала и окончания оплаты платежей за покупку товара в кредит). П.4 ст.488 Гражданского кодекса РФ предусматривает, что в случае неисполнения покупателем обязанности по оплате переданного товара в установленный договором срок и иное не предусмотрено договором купли-продажи, на просроченную сумму подлежат уплате проценты со дня, когда по договору товар должен был быть оплачен, до дня оплаты товара покупателем. Договором также может быть предусмотрена обязанность покупателя уплачивать проценты на сумму, соответствующую цене товара, начиная со дня передачи товара продавцом. Вам необходимо обратиться в банк за разъяснением, на основании чего были высчитаны с вас проценты, и был ли вообще расторгнут договор предоставления вам кредита, т.к. продавец, взявший с вас 300 рублей на закрытие кредита, не имеет права это делать. Кредит предоставляет банк, а не продавец, и все вопросы по поводу кредита необходимо решать с сотрудниками банка.

Измените ваше отношение к стирке

ХИТ ТЕЛЕ-МАГАЗИНОВ

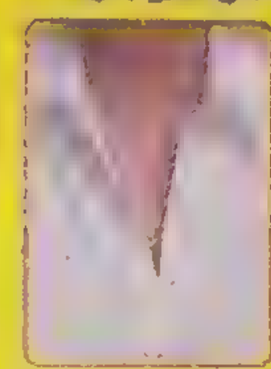
УНИКАЛЬНАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА... КОТОРАЯ ПОМЕЩАЕТСЯ В РУКЕ!

СУПЕРЦЕНА! 1499! РУБ

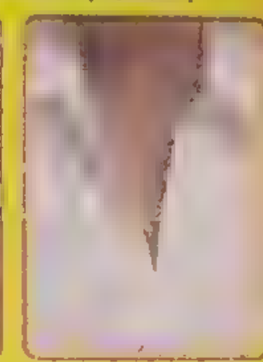
ОПАСАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК

ПРАКТИЧНО, ЭКОНОМНО, НАДЕЖНО!

BIONICA ПРЕВРАТИТ ЛЮБУЮ СТИРКУ В УДОВОЛЬСТВИЕ!

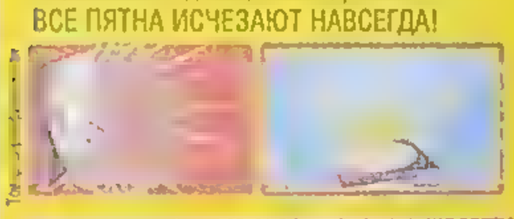


Обычная стирка



Ультразвуковая стирка

ПЯТНА!
Направляет мощные ультразвуковые волны в глубь белья. За счет этого достигается высокая эффективность стирки. Томатный соус, шоколад, жир, вино, ржавчина
ВСЕ ПЯТНА ИСЧЕЗАЮТ НАВСЕГДА!

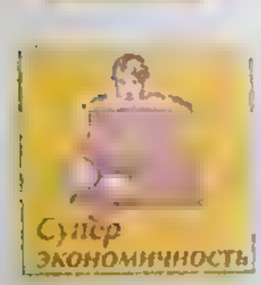


УЛЬТРАЗВУК УДАЛЯЕТ ЧАСТИЧКИ ГРЯЗИ ИЗ ВОЛОКОН ТКАНИ
Положите BIONICA на дно любой емкости с водой. Добавьте мыло или стиральный порошок и подключите в сеть. Мощь ультразвука сделает все остальное! Прополоскайте белье. И готово!

А теперь ВОЗЬМИТЕ Бионика-турбо!
С ее помощью можно не только стирать с еще большей эффективностью, но и дезинфицировать воду. При температуре воды 50 °С в течение 30 минут количество бактерий снижается в 10 раз!

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ!
Ваша ультразвуковая стиральная машина самая МИНИАТЮРНАЯ: она весит всего 270 г. Вы можете взять ее с собой куда угодно: в деловую поездку, в путешествие, на дачу.
Она ва[illegible]

Даже самые застарелые пятна отстирываются быстро и без усилия! Волны проникают в глубь волокон!



BIONICA потребляет в 300 раз меньше [illegible] чем обычная стиральная машина. За одну стирку она расходует не более 5 Вт и максимум 20 литров воды.

ЗАЩИТА ОТ БАКТЕРИЙ
Мощь ультразвука снижает количество вредных бактерий в 10 раз! BIONICA идеально подходит для стирки детских вещей, постельного и нижнего белья.

ДЕЛИКАТНАЯ СТИРКА
BIONICA бережно ухаживает за вашими изделиями из шерсти, шелка и других деликатных тканей. Цвета вещей после стирки становятся более яркими!

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

Стиральная машинка Bionica-эконом	~~2998 р.~~	1499 р.
Стиральная машинка Bionica-турбо	~~4993 р.~~	1997 р.

100 % ГАРАНТИЯ: Если вы не будете довольны BIONICA, вы можете вернуть ее в течение 15 дней с момента получения заказа, И МЫ ВОЗВРАТИМ ЕЕ СТОИМОСТЬ.

Мало времени? Звоните прямо сейчас
(495) 787-67-60
пн – пт с 7:00 до 22:00, сб – вс с 9:00 до 21:00

Заказывайте через Интернет
www.nadom.ru
скидка при заказе!

+ ВЫИГРАЙТЕ FORD FOCUS

Сделайте заказ в течение 10 дней – и станьте участником акции с главным призом – автомобилем Ford Focus*.

Торопитесь!

* Полные условия участия указаны в посылке

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 787-67-60

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ 111539, Москва, а/я 15 ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

КУПОН ПРИОРИТЕТНОГО ЗАПРОСА
Заполненный Купон отправьте по адресу: 111539, Москва, а/я 15, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

Пользуясь вашей полной гарантией качества, я заказываю по специальной цене:

- ☐ Стиральную машинку Bionica-эконом: ~~2998 р.~~ -50% 1499 р.
- ☐ Стиральную машинку Bionica-турбо: ~~4993 р.~~ -60% 1997 р. всего!
- ☐ Я оплачиваю мой заказ только после получения на почте.
- ☐ Я делаю заказ сейчас и становлюсь участником розыгрыша автомобиля Ford Focus.

075015

22.2172.100.18 1

Фамилия .....

Имя ..... Отчество .....

Пол ☐ м ☐ ж Дата рождения: __ __ __ __ __ __ (число, месяц, год)

Индекс: __ __ __ __ __ __ Адрес .....

Контактные телефоны: дом 8 __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ моб 8 __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ (код города, номер телефона)

E-mail: ..... Ваша подпись: .....

НА ДОМ www.nadom.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

...дно любой емкости с водой ...ите мыло или стиральный порошок и подключите в сеть. Мощь ультразвука сделает все остальное! Прополоскайте белье. И готово!

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ!

Ваша ультразвуковая стиральная машина самая МИНИАТЮРНАЯ: она весит всего 270 г. Вы можете взять ее с собой куда угодно: в деловую поездку, в путешествие, на дачу...

Она вам просто НЕОБХОДИМА!

...можно не только стирать с еще большей эффективностью, но и дезинфицировать воду. При температуре воды 50 °С в течение 30 минут количество бактерий снижается в 10 раз!

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Стиральная машинка Bionica-эконом	~~2998 р.~~	скидка 50 %	1499 р.
Стиральная машинка Bionica-турбо	~~4993 р.~~	скидка 60 %	1997 р.

100 % ГАРАНТИЯ. Если вы не будете довольны BIONICA, вы можете вернуть ее в течение 15 дней с момента получения заказа, И МЫ ВОЗМЕСТИМ ЕЕ СТОИМОСТЬ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 787-67-60

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ 111539, Москва, а/я 15 ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

КУПОН ПРИОРИТЕТНОГО ЗАПРОСА

Заполненный купон отправьте по адресу: 111539, Москва, а/я 15, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

Пользуясь вашей полной гарантией качества, я заказываю по специальной цене:

- ☐ Стиральную машинку Bionica-эконом: ~~2998 р.~~ -60 % 1499 р.
- ☐ Стиральную машинку Bionica-турбо: ~~4993 р.~~ -60 % 1997 р. *всего!*

- ☐ Я [illegible] мой заказ только после получения на почте.
- ☐ Я делаю заказ сейчас и становлюсь участником розыгрыша автомобиля Ford Focus.

075015

22.2172.100.18.1

Фамилия: ..... Отчество: .....

Имя: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |__|__| число |__|__| месяц |__|__|__|__| год

Индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: .....

Контактные телефоны: дом. |8| |__|__|__|__|__| код города |__|__|__|__|__|__|__| номер телефона моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Ваша подпись: _____

E-mail: .....

НА ДОМ www.nadom.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет до 30 апреля 2006 г. Настоящим я даю ... предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные указанные в Купоне на ... сроки. Я также даю разрешение компании ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» на хранение, обработку, ... и их использование в маркетинговых целях. Вместе с тем я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу или продажу этих данных другой компании.

СПЕЦПРЕДЛОЖ

Стиральная машинка Bionica-эконом 2

Стиральная машинка Bionica-турбо 4

100 % ГАРАНТИЯ: Если вы не будете довольны В

в течение 15 дней с момента получения заказа, И МЫ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

495 787-67-60

с 7:00 до 22:00 в будни, с 9:00 до 21:00 в выходные

КУПОН ПРИОРИТЕТНОГО З

Заполненный Купон отправьте по адресу: 111539, Москв

Пользуясь вашей полной гарантией качества, я заказ

- ☐ Стиральную машинку Bionica-эконом: ~~2998~~ р.
- ☐ Стиральную машинку Bionica-турбо: ~~4993~~ р.

☐ Я оплачиваю мой заказ только после получения на почте.

☐ Я делаю заказ сейчас и становлюсь участником розыгрыша автомобил

Фамилия: .....

Имя: ..... Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| (число, месяц, год)

Индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: .....

.....

Контактные телефоны: дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__| (код города, номер телефона)

E-mail: .....

Ваш

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет до 30 апреля 2006 г. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение компании ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Вместе с тем я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу или продажу этих данных другой компании.

* Полные условия участия указаны в посылке.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2006 ГОД

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Великие и двунадесятые православные праздники:
7 января (25 декабря) – Рождество Христово
14 января (1 января) – Обрезание Господне
19 января (6 января) – Крещение Господне. Богоявление
15 февраля (2 февраля) – Сретение Господне
7 апреля (25 марта) – Благовещение Пресвятой Богородицы
16 (3) апреля – Вход Господень в Иерусалим. Вербное Воскресение
23 (10 апреля) – Пасха Господня. Светлое Христово Воскресенье
1 июня (19 мая) – Вознесение Господне
11 июня (29 мая) – День Святой Троицы или Пятидесятница
7 июля (24 июня) – Рождество Иоанна Предтечи
12 июля (29 июня) – Святых первоверховных апостолов Петра и Павла
19 августа (6 августа) – Преображение Господне
28 августа (15 августа) – Успение Пресвятой Богородицы
11 сентября (29 августа) – Усекновение главы Иоанна Предтечи
21 сентября (8 сентября) – Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября (14 сентября) – Воздвижение Креста Господня
14 октября (1 октября) – Покров Пресвятой Богородицы
4 декабря (21 ноября) – Введение во храм Пресвятой Богородицы

Многодневные православные посты:
Великий пост **с 6 марта по 22 апреля (с 21 февраля по 9 апреля)**
Петров пост **с 19 июня по 11 июля (с 6 июня по 28 июня)**
Успенский пост **с 14 по 27 августа (с 1 по 14 августа)**
Рождественский пост **с 28 ноября по 6 января (с 15 ноября по 24 декабря)**
Однодневные православные посты:
Среда и пятница, за исключением сплошных седмиц и Святок.
Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) **18 января (5 января)**
Усекновение главы Иоанна Предтечи **11 сентября (29 августа)**
Воздвижение Креста Господня **27 сентября (14 сентября)**

Дни особого поминовения усопших:
25 (12) февраля Суббота – мясопустная
18 (5) марта Суббота – 2-я Великого поста
25 (12) марта Суббота – 3-я Великого поста
1 апреля (19 марта) Суббота – 4-я Великого поста
2 мая (19 апреля) – Радоница
10 июня (28 мая) Суббота – Троицкая
4 ноября (22 октября) Суббота – Димитриевская

Сплошные седмицы:
Святки **с 7 по 17 января (с 25 декабря по 4 января)**
Мытаря и фарисея **с 13 по 18 февраля (с 31 января по 5 февраля)**
Сырная (Масленица) **с 27 февраля по 5 марта (с 14 по 20 февраля)**
Пасхальная (Светлая) **с 23 по 30 апреля (с 10 по 17 апреля)**
Троицкая **с 12 по 18 июня (с 30 мая по 5 июня)**

Календарь венчаний

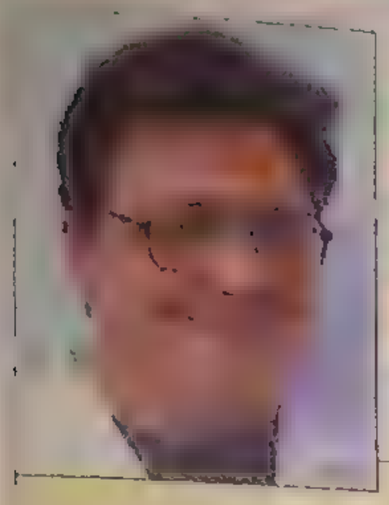
В православных храмах венчание не совершается в следующие дни:
- накануне среды, пятницы и воскресенья (вторник, четверг и суббота) в течение всего года;
- накануне двунадесятых и великих праздников;
- в продолжение многодневных постов: Великого, Петрова, Успенского и Рождественского;
- в продолжение Святок, а также сплошных седмиц Сырной (Масленицы) и Пасхальной (Светлой);
- 10, 11, 26 и 27 сентября (в связи со строгим постом ради Усекновения главы Иоанна Крестителя и Воздвижения Креста Господня).
- накануне храмовых праздников (в каждом храме свои)

(В скобках указаны даты по старому стилю)

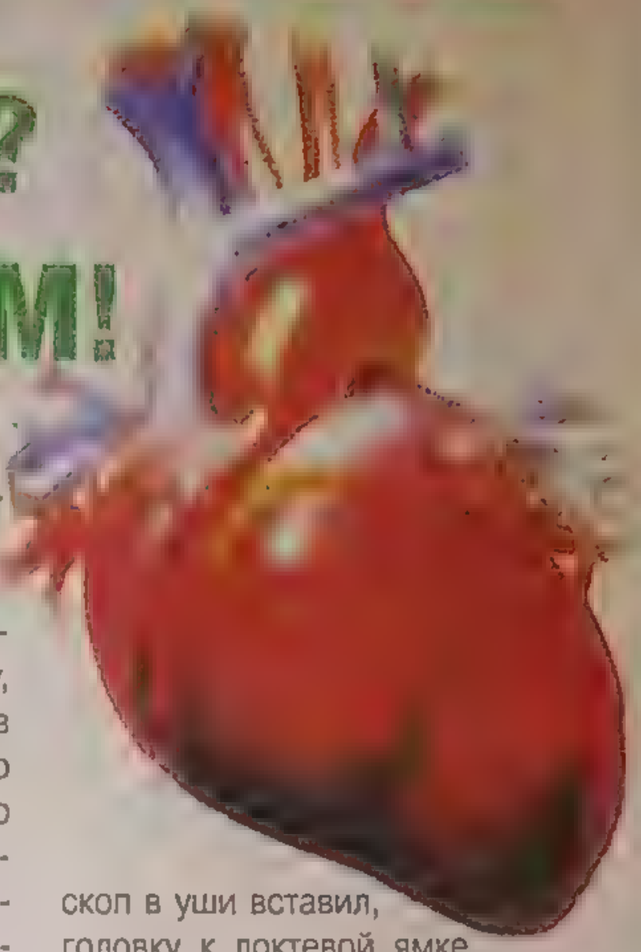
127287, МОСКВА, А/Я 5

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

БОИШЬСЯ ИНСУЛЬТА? СЛЕДИ ЗА ДАВЛЕНИЕМ!



Рассказывает доктор
Андрей ЗВОНКОВ



Кто в молодости думает о старости? Да никто! Что о ней думать-то? Самочувствие отменное, энергия хлещет через край, легкая летящая походка, зрение 100%, нос, как у собаки, слух, как у тушканчика... В общем, все прекрасно!

Пишу статью и припомнилось: если после 40 проснулся и ничего не болит – значит, ты умер. Смешно и грустно. Где мои 17 лет? Я тогда работал в кардиологии, в инфарктном отделении. Кого к нам привозили? Мужчин и женщин от 45–50 до 80–90 лет. Всему виной инфаркты, как раз критический возраст. Но всему виной и инсульты. Думали они, эти мужчины и женщины, в свои 17 лет, что их когда-нибудь на каталочке закатят в блок интенсивной терапии? Хорошо, если больной пойдет на поправку. Сердечко в порядке? Ну и слава Богу.

А что, если больной на поправку не пойдет?

У нас над ухом постоянно звенят колокольчики тревоги. Мы их слышим? Да. Мы обращаем на них внимание? Нет. Вот сидит молодой энергичный мужчина на заседании. И вдруг темные мушки залетали перед глазами. Вышел на свежий воздух, рванул галстук – отпустило. Осталась тяжесть в затылке и шее? А ну ее! Просто затекла, помассирую – все пройдет. В зальчик схожу, штангу подергаю, в сауне жирок стоплю лишний. И идет. Только выползает из сауны, цепляясь одной рукой за стены, потому как половина тела вдруг исчезла, от самой макушки до пятушки. И глаза ведут себя как-то неправильно, и язык норовит вылезти сбоку, и отсутствующие рука и нога тяжелым балластом еле волочатся... Люди в кино смотрят ужастики. А им бы сходить разок в неврологическое отделение обычной больницы, поглядеть на беспомощные парализованные половинки – молодые и старые... Но не пойдут.

Лезущая из телевизора волосатая тетка куда как интереснее.

Есть древняя латинская поговорка: врач, исцели себя сам. У меня, например, в доме и тонометр есть (артериальное давление измерять), и фонендоскоп (послушать сердце и легкие). А что мешает сейчас простому смертному иметь в доме эти приборы? Нехватка денег? Так не надо покупать дорогие японо-корейские! Возьмите обычные: тонометр с грушей, фонендоскоп недорогой. Разок в день, неделю, месяц померьте давление, послушайте дыхание, сердце. Никакой высшей математики. Надел манжету на руку, на плечо, фонендоскоп в уши вставил, головку к локтевой ямке приложил, накачал, пока стучать в ушах не перестанет, потом винтик потихоньку откручиваешь и воздух стравливаешь. Застучало – вот оно – верхнее давление, как утих пульс – нижнее. Норма у взрослого человека от 100/50 до 140/80. Меньше – гипотония, больше – гипертония. Кто-то скажет: «А у меня норма 150/90». Голубчик, у вас гипертония, давление-то выше нормы. «Ну и что, – я ж его не чувствую!» Это-то и тревожно: барорецепторы (регистраторы высокого давления в сосудах) уже сломались, и ваш внутренний тонометр не работает. Вы – в группе риска. Это уже не колокольчики тревоги, а набат ухает над головой.

Отлично, запугал, противный доктор, написал статью хлеще фильма ужасов, теперь не уснуть без тонометра в обнимку и фонендоскопа в ушах. Как теперь жить?

Я пишу не для паникеров: есть признаки непорядка в организме – сходите к врачу · давление узнать.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

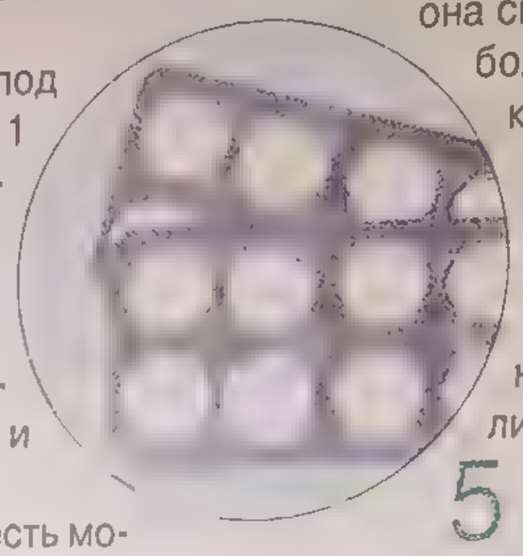
Всегда имейте при себе лекарства от давления: клофелин, престариум, арифон. Не стесняйтесь сказать друзьям: «Я не буду пить водку, потому что принимаю лекарства. Я люблю сухое красное вино или немного хорошего коньяка». Это определит вас как человека, имеющего собственный вкус в употреблении алкоголя. Постарайтесь бросить курить. Минимум жирной пищи: свинины, баранины. Не ешьте больше 400 г за раз. А съели – примите 4–6 таблеток мезима или пропейте ксеникал.

Симптомы повышенного давления:

1. Тяжесть в голове (будто свинцом налита).
2. Темные пятна в поле зрения, точки, мушки, сетка.
3. Тошнота (рвота не приносит облегчения).
4. Головная боль, в основном в затылке или темени, в глазах.
6. Дискоординация (будто пьяный).
7. Покалывание кожи лица, рук, ног.

Что делать, если артериальная гипертония подтвердилась при измерении давления?

1. Положить под язык 1 таблетку антигипертензивного препарата – клофелин, энап, капотен, престариум, моноприл – и рассосать ее.



2. Если дома есть мочегонные препараты (фуросемид, триампур, гипотиазид), примите 2 – 4 таблетки.
3. Если показатели давления высокие, с тошнотой и рвотой – вызывайте «скорую».
4. Если при подъеме артериального давления открывается носовое кровотечение, не пытайтесь его остановить, возьмите миску, наклонитесь над нею и пусть она свободно вытекает. В большинстве случаев кровь перестанет идти сразу, как только снизится давление. Кровопускание – природный способ нормализации АД.
5. Если нет лекарств, посадив человека, погрузите ноги до щиколоток в горячую воду, бедра перетяните жгутами – капроновыми чулками. Тогда кровь депонируется (соберется) в ногах и до приезда «скорой» можно уберечь больного от кровоизлияния в мозг, снизив так артериальное давление.

Андрей Звонков

ЛЕЧЕБНЫЕ НОСКИ — ЗДОРОВЫЕ НОГИ

«Врачи поставили Владимиру в 25 лет диагноз — грибковое поражение стоп — микоз. Много лет лечился разными мазями, но результата не было. Ноги постоянно потели в обуви, и ужасный запах сопровождал его везде. Жена была на пределе. Дело шло к разводу. А он сам ужасно мучался, но ничего не мог поделать, так как работал на стройке, и ноги постоянно находились в закрытой обуви. От отчаяния бросил работу, стал пить. Погибал хороший молодой парень.

И вот однажды теща принесла носки. По форме обычные черные носки. Но по содержанию — лечебные противогрибковые носки «Мария-Мед». Владимир стал носить только эти носки и через 2 дня почувствовал резкое улучшение, а через 2 недели практически избавился от болезни и ужасного запаха. Жизнь наладилась. Вернулся на работу. Теперь сам носит постоянно лечебные носки и спас от неприятной болезни почти всю свою бригаду, рассказав им о своем чудесном исцелении».

Вот такое письмо мы получили из Ростовской области от Валентины Ивановны, мамы Владимира.

Что же это за чудо-носки, способные справиться с микозом стоп и ужасным запахом?

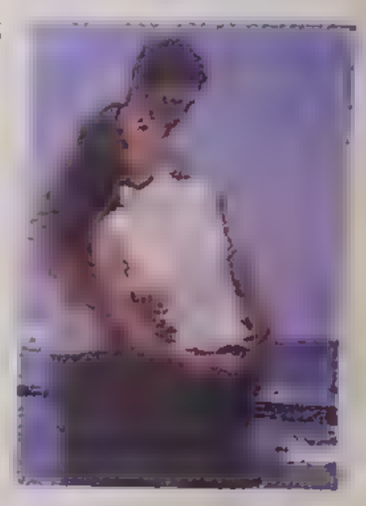
По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый житель нашей планеты страдает от грибковых и других кожных заболеваний ног. Учеными России разработан принципиально новый, не имеющий аналогов в мировой практике метод борьбы и профилактики таких заболеваний, основанный на применении антимикробных и противогрибковых текстильных материалов.

Уникальная технология закрепления лекарства на пряже или волокне позволяет сохранить **устойчивый лечебный эффект даже после многократных стирок изделия.**

Таким образом, люди, страдающие грибковыми и микробными заболеваниями ног, а также желающие избавиться от чрезмерной потливости и неприятного запаха, могут сделать это, не прибегая к использованию дорогостоящих мазей и таблеток.

Как быстро проявляется лечебное действие носков, и кто может ими пользоваться?

В процессе применения лечебно-профилактических носков лечебный эффект наблюдается уже на 3-4-й день ношения, при этом **исчезают неприятный запах, зуд, снижается потливость,** начинают затягиваться мелкие трещины на коже, а через 4-6 недель начинает улучшаться структура ногтевых пластин.



Противогрибковые, антимикробные носки незаменимы в условиях, когда человеку приходится долгое время находиться в резиновой или закрытой обуви, а также при ограниченных условиях соблюдения личной гигиены, и могут быть рекомендованы военнослужащим, шахтерам, нефтяникам, геологам, работникам химических и других производств с вредными условиями труда, спортсменам и всем, кто хочет иметь здоровые ноги.

Где можно купить настоящие лечебные противогрибковые носки?

Вот уже несколько лет мы продаем носки в любую точку России по почте.

Их можно заказать, прислав заявку по адресу: 127566, г. Москва, а/я 4, ИЦ «Академия здоровья» или по телефонам: (4862) 76-29-72, 43-90-02, или по e-mail: insh2000@mail.ru.

Стоимость 1 пары — **60 руб. + 8% почтовые расходы**, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров. В заявке укажите индекс, адрес, Ф. И. О., количество и размер. Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: **23, 25, 27, 29, 31.**

Так что лечитесь, и будьте здоровы.

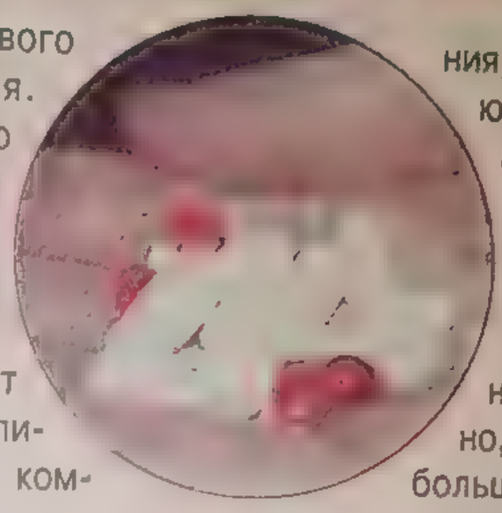
Юлия Королева

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ЗАЯВКИ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) ХХХ-ХХ-ХХ ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ЕСЛИ ИНСУЛЬТ ПРОИЗОШЕЛ...

При крайней форме, ударе, больной теряет сознание, закатывает глаза. Один угол рта у него опускается вниз. Характерно, плетью, повисла рука, больной не отвечает на вопросы. Не будем стараться выяснить, кровоизлияние это или спазм, оставим это специалистам. Не надо лезть к больному с нитроглицерином: если произошло кровоизлияние в мозг, нитроглицерин добьет его. Вообще не кладите в рот больного лекарств, положите его на бок, откройте рот, ложкой достаньте язык, чтоб не мешал дышать. А если возникнет рвота, чтоб больной не захлебнулся, пусть продолжает лежать на боку. Более или менее устойчивого положения можно добиться, если согнуть ему нижнюю ногу в колене и бедре, а верхнюю оставить прямой. Вызывайте «скорую», спокойно и без криков. Если правильно обрисуете ситуацию и диспетчер все правильно поймет, то бригада яснее будет представлять, куда она едет – к женщине- гипертонику или к женщине с нарушением мозгового кровообращения. Очевидно, что второй повод посерьезнее первого и поконкретнее. Диспетчер «скорой» задаст вам вопросы, написанные на экране компьютера, ответьте на них четко и правильно. Если к дому сложно проехать, пошлите кого-нибудь встретить бригаду «скорой». Если придется госпитализировать, найдите мужчин донести больного на носилках до машины.



Инсульты проходят и так: сознание сохраняется, больной реагирует на вопросы. Видно, как ослабели рука и нога, язык отклоняется в сторону поражения, глаза совершают горизонтальные колебания. Когда больной следит за пальцем, если его водить справа налево и обратно, то один зрачок больше другого. А при покалывании кожи обнаруживаются участки, не чувствительные к иголочке.

Все это признаки инсульта. Это частое осложнение артериальной гипертонии. От легкого, проходящего, до смертельного – стволового инсульта, когда жить остается 3–5 дней. Не искушайте судьбу. Тонометры в аптеках есть, научиться обращаться с ними несложно.

Андрей Звонков

БОРЬБА СЪ ПЬЯНСТВОМЪ

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП — таскал бревна из Невы. Утром просыпался в страхе и тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто грамм, вечером — бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером — потому, что появлялась агрессивность и ее чем-то надо было залить.

В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне, без моего ведома, через мать мою старовер-священноинок Елизарий и знахарь Василий. «Елейная соль», которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» — это сухой экстракт травы перунов семицвет из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью.

Позже я познакомился с иноком Елизарием, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами. Кстати, знахарь Василий, старец 1900 года рождения, жив и поныне, благодаря древнерусской оздоровительной методике, не позволяющей развиваться ожирению, хворям и преждевременному старению.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинные и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное. Одна женщина из Выборга написала мне: «Слышала о вашем методе давно, но не верила. Ждала, пока исцелится муж подруги. Он-то исцелился, а мой, пока я сомневалась, помер. Теперь стал выпивать мой новый муж, прошу помочь, ведь важен каждый день». Такие письма не редкость. Неимущим мы помогает даром.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение». Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-27-28 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ

Однажды перенесшие инсульт, попадают в группу риска, у них уже сложилась картина нарушения кровоснабжения головного мозга, поэтому необходимо:

- вести контроль АД;
- контроль свертывания крови;
- контроль вязкости крови.

Постоянно принимать препараты, улучшающие микроциркуляцию типа трентал, актовегин, эспа-липон, сермион и прочие по назначению наблюдающего невропатолога.

Периодически (1–2 раза в год) делать допплеровское исследование сосудов шеи и головы на предмет сужений в случаях обнаружения поражения наружных или внутренних сонных артерий

Решать вопрос с пластикой и стентированием (установкой специального каркаса-протеза, расширяющего суженное место).

Андрей Звонков

Армен Джигарханян:
НЕ НАДО ОТДЫХАТЬ НЕРВНО!

Часто люди жалуются: вот отдыхали, отдыхали, а толку никакого... Даже устали!

А дело в том, что отдыхать тоже надо уметь. Как говорил один мой знакомый: «Не надо нервно отдыхать». Организм все подскажет сам, надо только прислушаться. У меня, например, нет никакой системы отдыха. Хочется – лежу на диване, а хочется – гулять иду. Самый примитивный способ прийти в норму – это отоспаться. Мне всегда помогает. Можно еще попробовать «отвлекающую терапию» – занять мозги чем-нибудь другим. После волнений я предпочитаю сесть за руль машины. Казалось бы, какой уж отдых. Но мне помогает. Но это сугубо индивидуально. Вполне может статься, что другому от такой «терапии» станет совсем плохо. Значит, надо придумать что-нибудь еще отвлекающе-успокаивающее.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	7	8	9	10	11	12	13
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
магнитная буря							

Давайте честно поговорим о похудении.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Аина Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже — тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, есть то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав **«Неполнита-фито»**. Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор **«Неполнита-фито»**. Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуряя физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту», и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения **«Неполнита-фито»** и ни в чем себе не отказывают.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное — справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений **«Неполнита-фито»**. Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор **«Неполнита-фито»** действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. **«Неполнита-фито»** приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов и состоит он из экологически чистых компонентов.

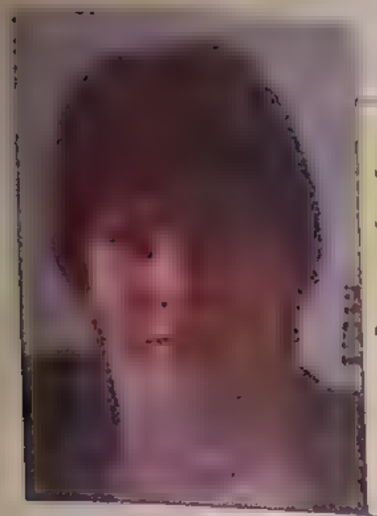
Пейте чай **«Неполнита-фито»**, и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей +7% почтовые расходы.** Оплата при получении на почте.

Заказывайте **«Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: (4862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по e-mail: **akademia@orel.ru.** В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая **«Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

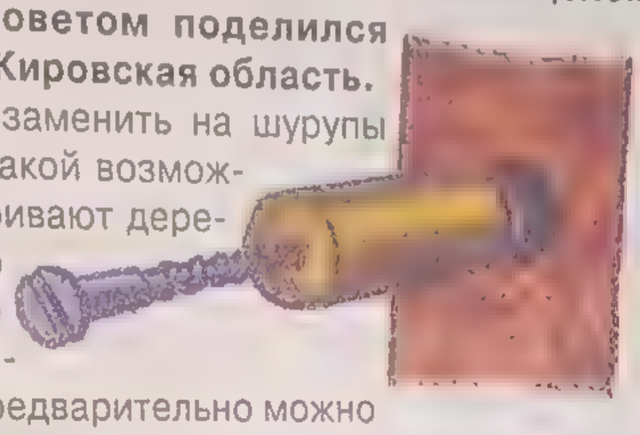
ДЛЯ ДОМА



Здравствуйте, дорогие ДОМочадцы! Будем знакомы! ***Меня зовут Анна ПОНОМАРЕВА,*** *и я теперь буду представлять рубрику «Для дома». Надеюсь, вместе с вашими советами и помощью мы сделаем жизнь в нашем доме более комфортной, теплой и дружеской. Как всегда ждем ваших советов.*

КАК ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО ДВЕРНУЮ РУЧКУ

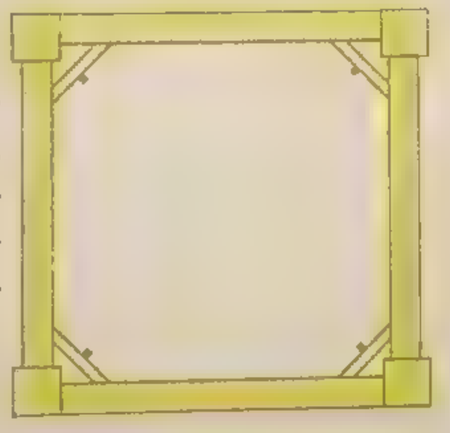
Не одна неприятность случается с мебелью, изготовленной из ДСП. К примеру, после длительного пользования у дверных ручек, замков, магнитных защелок ослабевают шурупы. Советом поделился Е.В. Суслов, пос. Юрья, Кировская область.



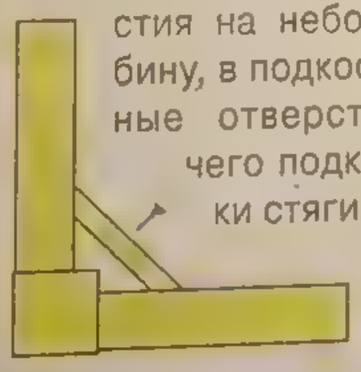
В этом случае их можно заменить на шурупы большего размера. Если такой возможности нет, в отверстия забивают деревянные стержни (можно пробочки), в которые ввинчиваются использованные шурупы. Пробки предварительно можно смазать клеем.

КАК ПРИВЕСТИ «В ЧУВСТВО» «РАСШАЛИВШИЕСЯ» СТУЛЬЯ

Зимой, когда в наших квартирах, как правило, сухой воздух, мебель может рассыхаться. Как отремонтировать расшатавшийся стул, советует Виктор Куличенко из Приморского края.



Стулья, рамы которых соединяются при помощи подкосов, можно укрепить вот таким способом. В ножках сверлят отверстия на небольшую глубину, в подкосах – сквозные отверстия, после чего подкосы и ножки стягивают шурупами. Отремонтированные таким образом стулья послужат еще не один год.



ЭКОНОМИМ НА МОЮЩИХ СРЕДСТВАХ

Моей маме 76 лет, она у меня мастерица придумывать всякие хитрости, которые облегчают нашу жизнь. К ней часто заходят соседи за советом. Вот один из них.

Между раковиной и плитой у мамы на кухне висит небольшой красивый мешочек с лоскутами, в принципе можно использовать любую коробку. Лоскутки остаются после шитья, также подойдут и старые вещи. Убежит молоко с кастрюли или жир разбрызгается во время жарки – можно тут же лоскутом все убрать, пока не засохло. И поверьте – экономия большая, а главное, моющих средств уходит значительно меньше.

Вера Васильевна Качанова, Тульская обл.

ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ВЫРАЩИВАТЬ ЛУК НА ПОДОКОННИКЕ

Главная проблема выращивания зеленого лука из луковицы на подоконнике – постоянно следить за уровнем воды в банке: не перелить и не дать обнажиться корешкам.

Поместите в банку с водой кружок пенопласта толщиной 1,5–2 см, в котором прорежьте отверстие для корешков луковицы. О поливе можно забыть. А если в воду добавить «минералку», например «Ессентуки», скорость роста стрелок возрастет в 2–3 раза.

С. Любомирова, г. Хадыженск, Краснодарский край

КАК ПОЧИНИТЬ КРАН ПОСЛЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ ВОДЫ

Если после отключения воды в вашем доме напор в кранах резко ослаб, не торопитесь вызывать сантехника.

Советую открутить и прочистить от ржавчины фильтры на концах изливов – ими снабжены практически все импортные и большинство отечественных кранов.

П. Рассыпкин, Архангельская область

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ВАЛЕНОК

Пока зима не собирается сдавать свои позиции, не мешало бы нам вспомнить о традиционно русской зимней обуви – валенках, которые греют нас в любые холода. Одна беда с ними – недолговечны в носке. Наш читаталь из Ульяновской области Юсуп Гелазов предлагает свой вариант.

Подошвы для изношенных валенок лучше делать цельными из хорошего материала от голенищ другой пары старых валенок. Для этого стертую подошву совсем срезать, отступив от края на 1–2 см, затем развернуть края валенка на 180 градусов и приставить к нему готовую вырезанную подошву и затем соединить обе части. После края аккуратно срезают. Если перегибать края трудно, то делают это с помощью деревянного молотка: сначала с внешней стороны, предварительно положив валенок на деревянную чурку, а затем с внутренней. Если возникнет необходимость, то края валенок можно замочить в горячей воде, но обычно валенки ручной валки легко поддаются на подобные манипуляции.

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

Клей из творога

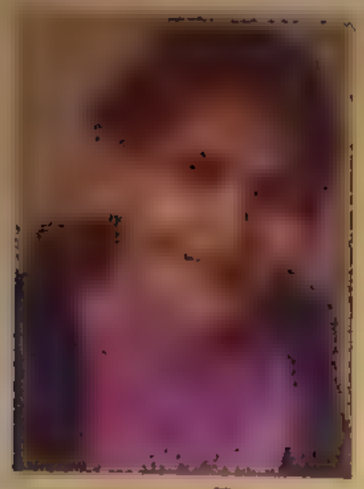
Оригинальный рецепт для рассохшихся деревянных изделий прислала Кречина Адэлаида Семеновна из г. Саратова. Клей делается из четырех частей творога и одной части нашатырного спирта. После склеенный предмет необходимо на некоторое время обвязать бечевкой.

Гололед – не проблема

Чтобы в гололед не скользила обувь, нужно взять обыкновенный сапожный крем (в круглой банночке продают по 5–10 рублей) и намазать щеткой подошву. Проверенно – не скользит.

Советом поделилась И.Я. Васильева, г. Ряжск, Рязанская обл.

ДЛЯ ДОМА



Хоть и День святого Валентина не так прочно утвердился в нашей жизни, как, скажем, 8 Марта или 23 февраля, тем не менее я тоже решила отдать дань Дню всех влюбленных и порадовать вас, дорогие ДОМочадцы, разными вкусностями, тем более, что сначала ими меня порадовали вы, прислав «вкусные» и добрые письма. А одна наша читательница даже посылку собрала. Ну очень вкусную и ...очень крепкую. Ведущая рубрики **Наталья ВОЛОСТНИКОВА**

СВИНИНА ВПРОК

Часто покупаю вашу газету и нахожу в ней массу полезной информации, но под каждым рецептом стоят только фамилия автора и город, а я хочу, чтобы вы опубликовали под моим рецептом, если он вам понравится, полностью мой адрес. Может быть, кто-то из читательниц газеты напишет мне письмо. Ведь это так приятно получать письма. А я хочу поделиться с вами рецептом приготовления мяса. Мне 36 лет и у меня трое детей. Всегда хочется радовать их и мужа чем-то вкусным, а времени не хватает. Вот и приспособилась делать свиную заготовку впрок. Она меня очень выручает.

Вам понадобится стеклянная банка (от полутора до 3 литров), полужирная свинина в зависимости от вместимости банки, соль, перец – по вкусу и небольшой кусочек сырого сала-сырца. Мясо режем небольшими кусочками, перчим, выкладываем на сковороду и тушим на сильном огне до тех пор, пока не выкипит сок, который пустило мясо. Затем огонь убавляем до среднего и, активно помешивая, чтобы не подгорело, жарим, пока кусочки не приобретут красивый цвет и приятный запах (примерно 20 минут). Готовое мясо солим по вкусу и перекладываем в банку, а на сковороду, в которой оно жарилось, кладем мелко нарезанное сало и перетапливаем до шкварок.Заливаем ими мясо, закрываем банку крышкой и ставим в холодильник. В таком виде оно может храниться почти неделю. И достаточно вам сварить рис, гречку и макароны, сделать картофельное пюре или потушить капусту с луком и морковью – полноценный обед готов. Положите в горячий гарнир несколько ложек такой заготовки и хорошо перемешайте. Приятного вам аппетита!

Людмила Семеновна Ромашкина,
111394, г. Москва,
ул. Перовская, д. 58, кв. 92

ШАРЛОТКА В ИМПРОВИЗАЦИИ

Здравствуй, дорогой «Народный совет»! Я очень люблю готовить и при этом импровизировать. Как-то вечером захотелось испечь шарлотку, но яблок дома не оказалось. Но я перед трудностями никогда не отступаю: захотела – значит сделаю. Вспомнила, что привезла осенью с дачи тыкву. Дай, думаю, сделаю шарлотку из нее. Такая вкуснятина получилась. Вот и решила поделиться с вами своим новым рецептом.

Итак, кто не помнит рецепт шарлотки: 5–6 яиц, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, для кислинки, поскольку не было яблок, я добавила немного лимонной кислоты, для пикантности – чуть-чуть корицы. Не забудьте слегка посолить. Приготовьте полужидкое тесто. Тыкву очистите от кожицы и порежьте маленькими кубиками или дольками. Дно формы смажьте растительным маслом и обсыпьте мукой, чтобы шарлотка легко снималась. Выложите тыкву, залейте тестом и поставьте в духовку при температуре 190° на 30 мин. Не забудьте: открывать духовку во время выпекания и вынимать шарлотку сразу после отключения духовки нельзя, потому что она опадет. Удачи!

Елена Евгеньевна Яковено,
г. Санкт-Петербург

«МАЛЫШКИ»

Дорогая редакция, милые мальчики и девочки, которые делают эту замечательную газету. Я называю ее «Малышка». Храни Господь вас и вашу редакцию, потому что делаете вы очень нужное дело. Вот только захватить ее в киосках непросто. Замешкался в первый день – на второй ее уже нет. Хочу поделится рецептом чудо-бутерброда, который всегда делаю сама.

Вам понадобится 2 яйца, 1,5 стакана молока, батон белого хлеба, помидор (летом) или соленый огурчик (зимой), 3–4 сосиски или сардельки и 50–100 г любого сыра. Батон нужно нарезать ломтиками толщиной 1 см. Обмакнуть во взбитое яйцо с молоком и выложить на смазанный растительным маслом противень. Теперь разрежьте сосиски вдоль на 4–5 частей, выложите на каждый ломтик по 2 кусочка, сверху положите по тонкому колечку огурца и тонкий лепесток сыра. В таком виде противень можно ставить в разогретую духовку, и как только сыр начнет плавиться и стекать с бутербродов, доставайте противень из духовки и лопаточкой переносите их на блюдо. Подавать лучше слегка остывшими. Быстро и вкусно!

Тамара Павловна Пономарева, г. Волгоград

Дорогая и любимая газета. Посылаю вам домашние напитки и рецепты их приготовления. Возможно, кому-то из читателей эти рецепты понравятся.

КОНЬЯК

На 1 литр спирта (40°) вам понадобится по 1 десертной ложке сахара, индийского чая, растворимого кофе, на кончике ножа лимонной кислоты, ванилина, корицы и 2-3 шт. гвоздики. Все это настаиваем на спирту 5–6 дней, встряхивая 2–3 раза в день.

ЛИКЕР «ЧЕРНАЯ ШЛЯПА»

На 1 стакан воды нужно 1 стакан сахара, 1 ч. ложка растворимого кофе, на кончике ножа ванилина, 4 шт. гвоздики. Сахар с водой поставьте на слабый огонь и помешивайте до полного растворения сахара. Затем добавьте остальные ингредиенты и кипятите 3-5 минут. Охладите и влейте в бутылку водки или спирта (40°). Настаивайте 2-3 дня, постоянно перемешивая.

Антонина Победоносцева,
г. Торжок, Тверская обл.

КОКОСОВЫЕ ВАЛЕНТИНКИ

Спешу поделиться с читателями рецептом кокосовых «валентинок», которым пользуюсь сам.

Хорошенько взбиваю миксером белки двух яиц, добавляю 4 ст. лоожки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки муки, перемешиваю, добавляю 350 г кокосовой стружки, снова хорошо перемешиваю и ставлю на 1 час в холодильник. Тесто должно получиться мягким и рассыпчатым. Затем обсыпаю руки мукой, беру ложкой небольшое количество теста и леплю сердечки. Когда все они вылеплены, смачиваю руки водой и разглаживаю края «сердечек». Выпекаю в духовке на слабом огне, но так, чтобы они чуть зарумянились. Остается смазать валентинки медом и обсыпать или обмакнуть в кокосовую стружку.

Леонид Назаров, г. Ижевск

ШАНЕЧКИ

Делать их очень просто, но они такие вкусные, просто тают во рту. Да и называются они так ласково и напевно: шанечки. Думаю, вашим близким они очень понравятся.

Отвариваем картофель (примерно 1 кг), делаем не очень жидкое пюре с добавлением двух яиц, небольшого количества сливочного масла и сахара (по вкусу, но не переборщите). Это для начинки. Хотя вы можете взять в качестве начинки творог с зеленым луком и яйцом, рис с яйцами, но картофельная начинка в шанечках – самая лучшая. Для теста нужно: 4 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 0,5 чайной ложки соли, 2 ст. ложки водки, 1 стакан сметаны (или кефира) и пачка размягченного маргарина. Все продукты нужно соединить, замесить тесто и положить его на час в холодильник в целлофановом мешке. А дальше делаем как обычные пирожки, только я их делаю небольшими, чтобы они соответствовали своему нежному и ласковому названию. Делаю из теста лепешки, кладу приготовленный картофельный фарш, защипываю, выкладываю на противень и обязательно смазываю яйцом, взбитым с тремя столовыми ложками сметаны и одной чайной ложкой сахара. Шаньки при этом получаются румяные и красивые. Выпекаю до готовности (примерно 20–30 минут в зависимости от размера) и складываю в эмалированную посуду под крышку, чтобы «отдохнули». Вот и все! Радость для близких готова!

К.А. Чубарова, Туапсе

ТОРТ «КИВИ-НЕЖЕНКА»

Торт, рецептом которого я с вами хочу поделиться, недорогой и на любой, даже самый изысканный вкус. И к тому же прост в приготовлении.

Для теста нужно: 50 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо и 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом. Все ингредиенты смешайте (желательно в алюминиевой кастрюле) и поставьте на небольшой огонь. Доведите до кипения (но не кипятите), постоянно помешивая. При этом объем должен увеличиться примерно вдвое. Снимите с огня и постепенно (продолжая помешивать) всыпьте муку (примерно 2–2,5 стакана). Получившееся тесто переложите на стол и хорошо вымесите уже на столе, посыпанном обильно мукой. Разделите на 6–7 частей. Пока вымешиваете тесто, включите духовку. Возьмите каждую из частей, раскатывайте блин толщиной примерно 0,5 см, вырежьте перевернутой тарелкой круг, переложите его на противень, смазанный маслом (любым) и выпекайте в духовке. Коржи выпекаются очень быстро: не успеешь следующий раскатать, а предыдущий уже готов. Можно раскатывать «блины» прямо на противне. Готовые коржи лучше сразу складывать на большое плоское блюдо, чтобы они не деформировались. Пока коржи остывают, можно приготовить крем. Сварите манную кашу из 2 стаканов молока и 2 ст. ложек манки. Каша должна быть средней густоты. Остудите ее. Далее разотрите в отдельной посуде 150 г сахара и 200 г сливочного масла, смешайте с охлажденной кашей и хорошо взбейте миксером. Охладите крем, смажьте им каждый корж и украсьте тертым шоколадом, дольками киви, любыми орехами или просто тем, что имеется под рукой.

Лидия Дмитриевна Коротаева, Липецк

500 РУБЛЕЙ

СУПЕРЦЕННЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА

на целебных травах

при:

- Болях в суставах
- Болях в позвоночнике
- Нарушении обмена веществ
- Ожирении
- Борьбе с целлюлитом
- Омоложении кожи

ВНИМАНИЕ! *Акция для читателей "Народного Совета": при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!*

В связи с большим спросом на эмульсии Залманова, т. к. в настоящее время это наиболее эффективный натуральный метод восстановления и поддержания здоровья, в аптеках Москвы обнаружены подделыные эмульсии отечественных производителей.

ООО «Институт Натуротерапии» предупреждает: проверяйте наличие голограммы на упаковке. Если голограммы нет – вы купили подделку! Требуйте возврата денег!

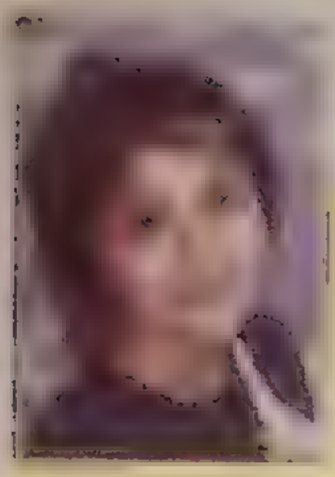
Заказать НАСТОЯЩИЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА от Института Натуротерапии и узнать адрес ближайшей аптеки для приобретения эмульсии можно по тел. (495) 739-08-36 (многокан.)

Институт Натуротерапии

www.naturmed.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«МОЯ КРОХА - 2006»



Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! *Ждем от вас фотографии ваших детей, истории про них, советы по воспитанию, а также рассказы о том, как и чем их можно занять.*

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

Я буду долго гнать велосипед...

Посылаем вам фото нашей озорной внучки Леночки. Купили ей велосипед, так она с него не слезает

Галина Петровна Лисина, Пермская обл., пос. Кама

Ну и родители! Мне уже 8 месяцев, а они меня до сих пор найти не могут!

Здравствуйте, дорогая редакция. С удовольствием покупаю каждую среду вашу газету. Читаю от корки до корки и откладываю, потому что все в ней нужное: и советы, и рецепты. Очень люблю рубрику «Отцы и дети». В этом году отметила юбилей – 60 лет. Внуки у меня уже большие, а вот внучки еще маленькие.

Елена Ильинична Алексеева, г. Пермь

Говорят, если не можешь изменить ситуацию, посмотри на нее с другой стороны.
Катя Царева, 8 лет, г. Брянск

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ МАЛЫША

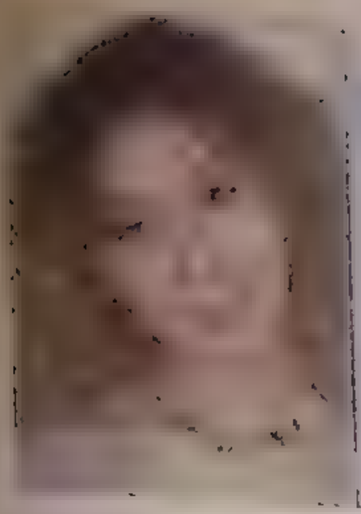
Здравствуйте, уважаемая Наталья! Хочу предложить мамам несколько игр, которые полезны для развития различных видов памяти у детей. Мой сын, например, с удовольствие в них играет.

Чтобы развить у сына двигательную память, я играю с ним в игру «Делай, как я». Сначала я становлюсь за спиной ребенка и проделываю несколько манипуляций с его телом: поднимаю руки и развожу их в стороны, поднимаю ножки и т. п. А потом прошу сына повторить все эти движения.

Развивать слуховую память помогает игра «Чудесные слова». Для этого необходимо подобрать 20 слов, связанных между собой по смыслу, то есть должно получиться 10 пар слов, например: яблоко – банан, еда – ложка, кошка – собака, окно – дверь и др. Я медленно читаю, интонационно выделяя пары, все слова сыну. Через некоторое время я называю сыну только первые слова, а вторые он должен вспомнить сам. Для развития ребенка очень важна тактильная память, то есть способность запоминать ощущения от прикосновения к различным предметам. Для этого можно поиграть в игру «Чудесный мешочек». В полотняный мешочек кладутся предметы, обладающие различными свойствами: клубок ниток, игрушку, пуговицу, шарик, кубик и т. д. Малыш на ощупь должен определить предметы. Желательно, чтобы он вслух описал их свойства.

С уважением, Екатерина, Челябинская обл., г. Копейск

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



На вопросы отвечает координатор редакции **Юлия КАРЗИЕР.** *Именно она принимает ваши звонки.*

Дорогие наши читатели! В «Народном совете» № 1–2 мы впервые напечатали анкету «Вместе сделаем газету лучше!». Спасибо всем, кто не остался равнодушным, откликнулся на наш призыв, заполнил ее и прислал. Нам было очень интересно узнать мнение каждого из вас. В редакцию идут анкеты с разных уголков России. Мы их обсуждаем и анализируем всем коллективом. У многих анкет есть продолжение, написанное уже от руки на листе бумаги, с полными, развернутыми ответами на поставленные нами вопросы. Была критика, но все же хороших слов в наш адрес намного больше.

Основное ваше пожелание – избавить газету от рекламы. Вы жалуетесь на то, что она занимает много драгоценного места. Дорогие наши, смените гнев на милость. Поймите, что благодаря рекламе наше издание продолжает свое существование, ведь именно реклама окупает большую часть затрат, необходимых для выхода нашей газеты. Она же позволяет нам не повышать цену на «Народный совет» даже в том случае, когда выходят толстые номера. И еще, будьте внимательнее – в каждом рекламном объявлении напечатан телефон или адрес, по которому можно заказать интересующий вас товар. Не присылайте на адрес редакции письма, с просьбой выслать вам какие-либо препараты или предметы, рекламируемые в газете – мы все равно не сможем этого сделать.

В этом номере мы еще раз печатаем анкету (см. стр. 20) и предлагаем вам обсудить самые интересные письма (стр. 21), которые вместе с анкетами пришли в редакцию. Напоминаю, авторы самых интересных идей получат по **1000** рублей.

МНЕ ПОПАЛАСЬ БРАКОВАННАЯ ГАЗЕТА!

– Здравствуй, любимая газета! Я выписываю «Народный совет» с середины 2005 года. Обращаюсь к вам с жалобой. Открыв № 3 2006 года, я обнаружила, что двух страниц просто нет. Вернее, они существуют, но на них ничего не видно. Такое ощущение, что в типографии не хватило краски. Примите, пожалуйста, меры. Антонина Игоревна Федорова, Нижний Новгород.

Дорогие читатели, если к вам в руки действительно попал бракованный номер газеты «Народный совет», в котором невозможно прочитать текст или нельзя разглядеть картинку или схему, то вы можете прислать этот номер нам в редакцию, а взамен мы бесплатно вышлем вам такой же, но уже хорошего качества. Однако мы это сделаем только в том случае, если газета непригодна для чтения из-за качества печати. Пожалуйста, не присылайте нам мятые, рваные или испорченные вами газеты, в этих случаях мы ничем не сможем вам помочь.

Уважаемая Антонина Игоревна, спасибо вам за сигнал. Мы обязательно свяжемся с типографией и выясним, из-за чего в продажу поступила газета с браком.

ГДЕ КУПИТЬ СПЕЦВЫПУСК?

– Здравствуйте, добрые люди, делающие такую нужную газету. Я постоянный ваш читатель. В № 52 я видел рекламу, что в январе 2006 года вы выпускаете сборник юридических вопросов и ответов. Скажите, где его можно купить и сколько он будет стоить? Или вы его будете высылать только вашим подписчикам? Можно ли будет его приобрести у вас в редакции? Андрей Юдин, Московская область.

Отвечу по порядку, уважаемый Андрей. Да, действительно, 25 января вышел в свет наш первый сборник вопросов и ответов «Сам себе адвокат». В этом справочнике квалифицированные юристы ответили на 500 ваших вопросов. Приобрести его можно в тех же киосках и магазинах, где вы покупаете и газету «Народный совет». Что касаемо цены, точно на этот вопрос ответить нельзя, так как в каждом регионе она своя. К сожалению, ни по подписке, ни наложным платежом, ни в редакции спецвыпуск получить нельзя. Пожалуйста, спрашивайте справочник «Сам себе адвокат» в газетных киосках вашего города. Как он выглядит, смотрите на последней странице.

«САМ СЕБЕ АДВОКАТ» И «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

– Если я правильно поняла, сборник, который вы выпустили, состоит из вопросов и ответов, которые уже были напечатаны в «Народном совете» с 2004 года. Так, может мне стоит раз в год покупать ваш спецвыпуск и больше не покупать газету? Объясните, в чем разница между справочником и газетой? Ирина Самсонова, г. Тверь.

Уважаемая Ирина, разница в том, что «Сам себе адвокат» – это подборка не всех подряд материалов из «Народного совета». В справочник вошли только 10 процентов тех вопросов, которые были опубликованы в нашей газете. В основном, справочник состоит из вопросов, которые наиболее часто вы, наши читатели, нам задаете. И не по одному разу. Чтобы не повторяться каждый раз в газете, мы и выпустили справочник «Сам себе адвокат».

А газету покупать стоит. Потому что только в газете печатается самая оперативная информация, подготовленная нашими юристами в соответствии с текущими изменениями, внесенными в законы. Уважаемые читатели, рассматривайте наш справочник как дополнение к газете «Народный совет», а не как его увеличенную копию. А кроме того, только в газете печатаются ваши советы на все случаи жизни - для здоровья, дома, дачи и т.д.

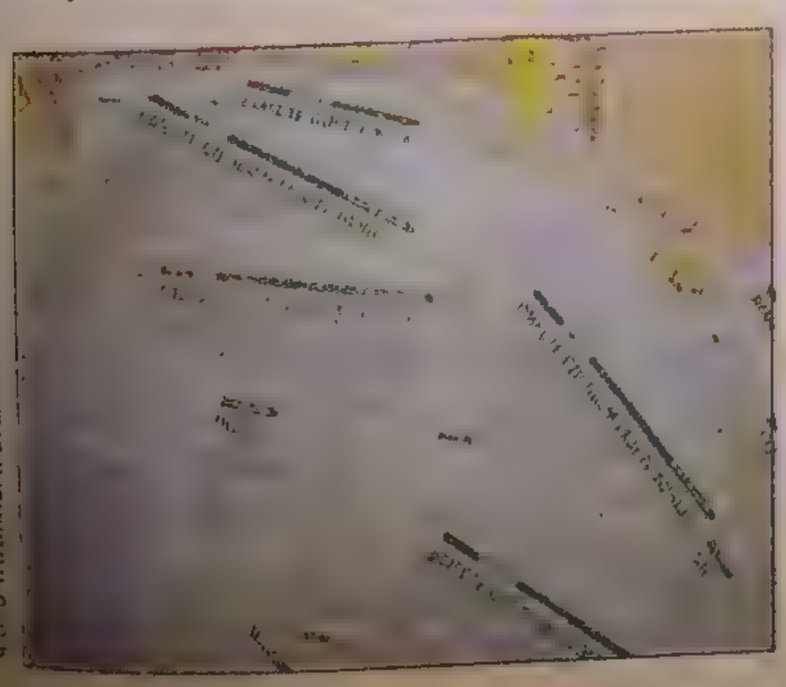


ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

ПРИНОСИМ СВОИ ИЗВИНЕНИЯ ЗА КАЛЕНДАРЬ

– В № 1–2 вы опубликовали религиозный календарь на 2006 год. Хочу вам сказать, что больше половины праздников вы не указали, да и религий у нас в стране побольше будет. С уважением, Мария Дмитриевна, Саранск.

Мария Дмитриевна, вы абсолютно правы. Религиозный календарь был не до конца проработан нашим редактором. Там действительно много ошибок. Мы приносим свои извинения за недостоверную и неполную информацию в нашей газете. Обещаем, что этого больше не повторится.

Все религиозные праздники мы будем продолжать печатать на последней странице «Народного совета». А сегодня печатаем православный календарь заново (см. стр. 10).

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ВМЕСТЕ СДЕЛАЕМ ГАЗЕТУ ЛУЧШЕ!

Уважаемые читатели! У нас возникла необходимость посоветоваться с вами, как сделать «Народный совет» еще более интересным и полезным для вас. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты и вышлите к нам в редакцию. Заранее благодарим вас за помощь.

Чем вас привлекла газета?

_____

Насколько интересны для вас разделы «Народного совета»? (Оцените каждый раздел по пятибалльной шкале и проставьте нужные цифры слева от варианта ответа.)

1 – очень плохо, 2 – плохо, 3 – так себе,
4 – хорошо, 5 – отлично

Жилищный вопрос_____
Работа и зарплата _____
Пенсии и льготы_____
Наследство_____
Семейный вопрос_____
Паспортный стол_____
Наши финансы_____
Товары и услуги_____
Образование_____
Обратная связь_____
Земельный вопрос_____
Автоэкспертиза_____
Для здоровья_____
Для дома_____
Для дачи_____
Отцы и дети_____
Наши питомцы_____
Банный клуб_____

Какие еще рубрики вы хотели бы увидеть в нашей газете?

_____

Какие рубрики в газете вы считаете ненужными, лишними? Почему?

_____

Что вам нравится в «Народном совете»?

_____

Что вам не нравится в «Народном совете»?

_____

Помогают ли вам советы, которые мы публикуем?

1. Помогают всегда.
2. Помогают иногда.
3. Не помогли ни разу.

Ваше отношение к фотоконкурсам на страницах «Народного совета»:

1. Участвую, выигрывал.
2. Участвую, надеюсь выиграть.
3. Одобряю, участвую.
4. Одобряю, но не участвую.
5. Не одобряю, но участвую.
6. Не одобряю, не участвую.
7. Не верю в возможность выигрыша.

Сколько людей, кроме вас, читают ваш экземпляр «Народного совета»?

1. Читаю один.
2. 1 – 2.
3. 3 – 5.
4. Более 5.

Что бы вы хотели посоветовать редакции?

_____

Расскажите о себе

Ф.И.О.

_____

Ваш пол

1.Мужской.
2. Женский.

Ваш возраст:

1. 18 – 24
2. 25 – 34
3. 35 – 44
4. 45 – 54
5. 55 – 64
6. 65 и старше

Ваше семейное положение

1. Женат (замужем).
3. Живу с родителями.
4. Живу один (одна).
5. Разведен(а), вдовец (вдова).

Ваш род деятельности

1. Рабочий.
2. Работник бюджетной сферы.
3. Работник частной фирмы, компании.
4. Частный предприниматель.
5. Безработный.
6. Учащийся.
7. Домохозяйка.
8. Пенсионер.
9. Другое.

Где вы живете?

Адрес:_____

_____

Если можно, укажите, ваш телефон:

_____

КОНКУРС «ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Давайте делать газету вместе!

Уважаемые читатели, мы продолжаем конкурс «Любимая газета». Мы хотим, чтобы «Народный совет» помогал вам во всем.

Для участия в этом конкурсе нужны фантазия и воображение, чего у вас, наши дорогие, не занимать.

Пришлите нам в редакцию письмо с заполненной анкетой, напечатанной на этой странице, с вашими пожеланиями и предложениями, чего нового вы хотите увидеть в нашей газете, о чем вы хотели бы узнать, чего вам не хватает для того, чтобы «Народный совет» стал вашей самой любимой газетой. Придумайте новую рубрику для нашей газеты, также пришлите примерные вопросы или, может быть, советы, из которых она может состоять, одним словом, опишите содержание.

Обратите наше внимание на ту часть нашей с вами жизни, которую мы еще не охватили в газете «Народный совет», расскажите нам то, на что вы еще хотите получить ответ или каких советов вам не хватает. Мы внимательно изучим все ваши предложения. А с февраля – марта начнем реализовывать ваши идеи. Те читатели, чьи идеи окажутся самыми интересными и будут использованы на страницах «Народного совета», получат гонорар – **по 1000 рублей**.

127287, МОСКВА, А/Я 3 АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ: E-MAIL: LOGOS@NAROD.RU

ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ВАШИ ПУБЛИКАЦИИ

«Народный совет» № 1–2 меня просто шокировал. Этично ли, когда на обложке богатый, уверенный в себе «Динамит» советует заниматься сексом для похудения? И что сей господин забыл в «НС»? Ему, я думаю, советы не нужны – он и так все купит. К тому же опубликованная таблица энергозатрат (вот таблица – это действительно полезно!) полностью опровергает его же утверждение на обложке. Чтобы похудеть, надо заниматься бегом, теннисом или просто ходить по лестнице: на секс энергозатраты почти те же, что и на обычную ходьбу!

Советы по поводу изготовления разных кремов для лица, рук меня просто убили! Где вы такие цены видели – **80, 150, 200 руб.**? В магазинах? Так богачу экономить не надо, а бедняк-бюджетник туда просто не пойдет! Уже в этом году я купила в палатке на рынке крем «Мумие» для лица за... **12 руб.**! Гель вокруг глаз (от мешков) с липосомами я покупала себе не более, чем за **25 руб.**! Эффект отличный, лицо у меня, несмотря на возраст, как у школьницы. Но этому способствует и простая пища: черный хлеб, лук, квашеная капуста, кефир, яблоки и здоровый образ жизни.

Светлана Борисовна Малышева, г. Калининград

От редакции: Дорогие читатели, а что вы думаете о советах «звезд»? Нужны ли они нашей газете? Напишите!

ПИШИТЕ О ДОБРЫХ ДЕЛАХ

Хотелось бы видеть в вашей газете рубрику, где печатались бы письма читателей о подвигах, добрых и хороших делах, совершенных людьми, о милосердии к людям и животным. Наша жизнь наполнена больше частью информацией о негативных ее сторонах, о криминале, а доброте, самоотверженности и милосердию остается все меньше и меньше места. А ведь рассказ о подобных людях сродни хорошему совету, который поможет и в воспитании, и каждому читателю задуматься: «А что доброго я совершил в своей жизни?»

Лариса Николаевна Лычак, г. Щекино Тульской области

ПЕЧАТАЙТЕ ТОСТЫ!

Уважаемая редакция! В вашей газете есть что-то интересное для каждого члена нашей семьи: для моей мамы (ей 82 года), супруга, сына-студента (20 лет), дочери (ей 30 лет) и, конечно, меня. Мне 53 года, я – пенсионерка. Вы публикуете замечательные рецепты. А хотелось бы удивить гостей прекрасным тостом, каким-нибудь запоминающимся фокусом, что ли. Проще говоря, хочется быть отчасти тамадой. Давайте поделимся своей фантазией, умением развеселить гостей.

Татьяна Александровна Кузьмина, г. Дзержинск, Нижегородская область

ХОЧУ ПОМОЧЬ. НО КАК?

Вот живет у нас в поселке простая женщина. Ей уже под 70 лет, четверых детей воспитала нужными для государства людьми. 42 года трудового стажа (только учтенного). А на самом деле работать начала с малолетства, в годы лихолетья, так как в семье было семеро детей, а отец – на фронте. Имеет много грамот и благодарностей, но вот нет у нее поощрения от Президента страны (ну, не знал он, что есть в Верхошижемье такая швея-самоучка, которая в свое время обшивала, наверное, полпоселка, работая в местном бытоуправлении), и никто не присваивает ей звание «Ветеран труда». А эти малые 220 рублей, что дают при этом звании, были бы ей хорошим подспорьем к небольшой пенсии. Что сделать, чтобы законы писались с заботой о простых тружениках, а не для избранных? Я бы очень хотела помочь этой женщине. Но как?

Галина Афанасьевна Вылегжанина, п. Верхошижемье, Кировская область

ПОСМЕЙТЕСЬ ВМЕСТЕ СО МНОЙ!

Прочитала про ваш фотоконкурс смешных фотографий и сразу стала вспоминать разные смешные ситуации. Умное быстро забывается, а ерунду помнишь долго.

Объявление на дверях коровника: «Доярки! Мойте хвосты! Завтра – комиссия!»

В магазине голос кассира: «Девушка с говяжьими ножками, подойдите к кассе!»

Мне тогда лет 16 было. К нам на кондитерскую фабрику шофер-мусоровозчик приезжал и забирал скорлупу от яиц. Он их курам давал, чтобы те не клевали свои снесенные яйца. А тут он замешкался и забыл взять огромный котел со скорлупой. Одна девочка зашумела ему: «Дядь, а дядь! Вытащи, пожалуйста, свои яйца!» Он засмеялся: «Да за «пожалуйста» весь прибор вам вытащу!» Мы все застеснялись, а потом так долго хохотали, что до сих пор помню. Сейчас мне 57 лет, на пенсии. А вспомню все – и смеюсь. И вы со мной чуть-чуть расслабьтесь. Ведь смех продлевает жизнь!

Екатерина Ивановна Скокова, г. Данков, Липецкая область

ОЧЕНЬ МУДРЫЙ ДРУГ И ДОБРЫЙ У МЕНЯ – «СОВЕТ НАРОДНЫЙ!»

У «Народного совета»
Сотни, тысячи друзей.
Почитай, найди ответы.
Есть свой доктор – не болей!
Хочешь вкусненько поесть –
От «Совета» рецепт есть.
Все вопросы разрешит,
Вам на помощь поспешит.
На работе нелады –
Он уклонит от беды.
Воспитание детей –
Отвечает вам скорей.
Можешь в конкурс угадать –
Гонорар недолго ждать.
Очень мудрый друг и
Добрый
У меня – «Совет Народный»!

Генриетта Николаевна Трошкова,
г. Пермь

ОБЪЯВЛЕНИЯ

здоровье

ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ И БИОМЕДИЦИНЫ

предлагает лечение лекарственными грибами онкологии, гепатитов, сахарного диабета, аллергии и др.

Тел. (495) 504-49-59, 506-66-52, www.nazdorovye.ru

● НАРКОЛОГИ. **Лечение, реабилитация на дому. Качественное прерывание ЗАПОЕВ. (495) 136-79-45.**
Лиц. МДКЗ №14379/5838.

поздравления

Поздравляем дорогую и любимую нашу НАТЕЛОЧКУ АРЧВАДЗЕ с Днем Рождения!

Сегодня [illegible] Нате[illegible]
Найдется ли [illegible]
Надежней и [illegible]ойчивей в дела[illegible]
Она в заботах, как пчела в цвета[illegible]
Натела, от души тебе желаем:
Успех во всем пусть будет нескончаем,
Счастливой будь, желанной и любимой
И Ангелом своим всегда хранимой!

Коллектив рекламной службы

Объявления принимаются:
РА «СТО-Медиа» *по тел./факсу:*
(495) 201-20-30, 961-00-97
по электронной почте: mail@100media.ru,
РА «Алло, Москва!»:
(495) 785-19-19, 221-19-19,
Pay@allomoskva.ru
в редакции *по тел./факсу*
(495) 974-73-83, доб. 15-54,
менеджер Любовь Швецова,
или прислать заявку по электронной почте: shvetsova@logosmedia.ru
Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ

ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ...

Помните фильм «Одинокая женщина желает познакомиться»? – так вот, он про меня. Холодными зимними вечерами мне особенно хочется тепла, участия, задушевных разговоров, сильно тяготит одиночество. Верю, найдется тот, кто создан для меня. Мужчины, не бойтесь быть счастливыми! Мне 50 лет, рост 170 см, вес 72 кг, работаю в медицинской сфере. Не терплю грубость, пьянство, предательство и леность. Ко всему остальному можно притерпеться.

107258, г. Москва, ул. Бойцовая, д. 4/37, корп. 2, кв. 47. Г. Остафьева

ХОЧЕТСЯ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ВДВОЕМ

Буду рада встрече с целью создания семьи с самостоятельным, надежным мужчиной до 50 лет, желательно вдовцом, без материальных и жилищных проблем, ведущим здоровый образ жизни.
Сама я вдова. Мне 35 лет рост 170 см, вес 57 кг. Порядочная, симпатичная, скромная, отзывчивая, добрая, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Работаю медсестрой. Воспитываю троих детей: 13, 15 и 16 лет. Живу со своей мамой. Возможность переезда не исключаю. Хочется продолжать свой жизненный путь не в одиночестве.

429955, Чувашская Республика, г. Новочебоксарск, ул. В. Терешковой, д. 10, кв. 47. Анна Ивановна Сергеева

НУЖНА НАДОМНАЯ РАБОТА

Я давно ищу надомную работу. По многочисленным газетным объявлениям не раз посылала запросы в разные уголки нашей страны.
И отовсюду получала однообразные, стандартные ответы: рекламные буклетики, информационные листы с перечнем видов работ, их цен, с обязательным условием оплаты услуг рекламного агента. Но ни один ответ не предоставил мне конкретной надомной работы, адресов фирм-работодателей.А работа мне очень-очень нужна. Вот и обращаюсь я за советом к читателям: подскажите, где можно найти надомную работу? Надеюсь на реальную помощь, на честных и порядочных людей.

Н. Усова, г. Иваново

Внимание! Принимается подписка с любого месяца 2006 года. Подписаться на «Народный совет» можно:

1 На почте. «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс – 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс – 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

2 В редакции. Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00.** Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Все, **кто подпишется сразу на год, – получат подарок** от «Народного совета». Редакция находится в **Москве**, на улице **Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»)**. Забирать газеты вы будете по этому же адресу.

А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

7 февраля (25 января) Русская Православная Церковь празднует образ Пресвятой Богородицы Утоли моя печали.

Полагают, что эта икона принесена в Москву при царе Алексее Михайловиче казаками. В 1760 году икона явилась во сне одной страдавшей неизлечимой болезнью женщине, которая услышала от святого образа голос, повелевающий ей помолиться Богоматери в церкви на Пупышах, где в то время находилась икона. Страдалица была привезена в Москву и внесена в церковь, но не нашла явившейся ей в видении св. иконы. Тогда местный священник приказал принести с колокольни хранившиеся там древние иконы, среди них и оказалась икона «Утоли моя печали». По совершении молебна пред иконой больная приложилась к святому образу и получила исцеление. Благоговейное почитание святой иконы особенно проявилось во время чумы 1771 г. Есть особая служба с акафистом Пресвятой Богородице «Утоли моя печали».

7 февраля мусульмане отмечают 10-й день месяца Мухаррам – День Ашура. На этот день, согласно Корану, приходятся сотворение Небес, Земли, ангелов и первого человека Адама. В этот памятный день, в разные исторические эпохи, Аллах являл 10 благ 10 пророкам (корабль Нуха (Ноя) причалил к горе Джуди после Потопа; родился пророк Ибрахим; вознеслись на небо пророки Иса и Идрис; пророк Ибрахим уцелел от огня язычников; Муса и его последователи спаслись от преследования фараона и т.д.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Молодая парочка гуляет по парку. Ни мороженого, ни воды, ни цветов в продаже нет. Висит объявление:
«Не сорить, не плевать. Штраф 10 рублей».
Парень – девушке:
– Плюй, я угощаю.

Все на свете были братьями, пока не появились сестры...

Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым жалко.

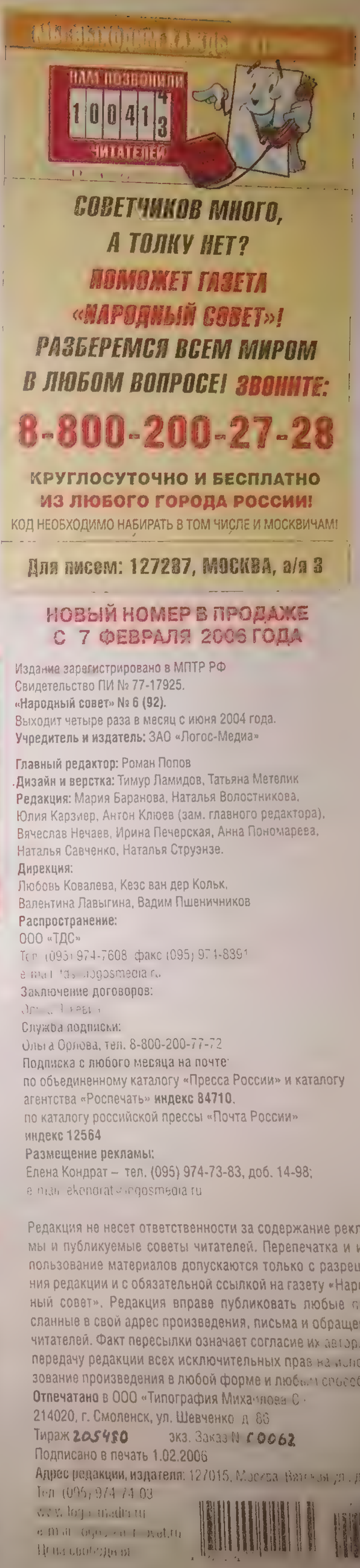
А по мне пусть хоть всех поубивают, лишь бы не было войны.

Правосудие по-русски:
– Эх... на кого бог пошлет...

– А я красивше тебя на 200 г водки!

Под лежачий камень мы всегда успеем.

Не пойман – не кайф!


МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЕ ...
НАМ ПОЗВОНИЛИ
100413
ЧИТАТЕЛЕЙ
СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:
8-800-200-27-28
КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!
Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

ВНИМАНИЕ!
В следующем номере «НС» КАК ЗАСТАВИТЬ ЖЭК ПЛАТИТЬ ЖИЛЬЦАМ ЗА НЕРАБОТАЮЩИЙ ЛИФТ КАК ПРАВИЛЬНО РАССЧИТАТЬ ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».
Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.
Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
***Внимание!** Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*
Победителями этого номера стали:
Антонина Победоносцева (стр. 16),
Лидия Дмитриевна Коротаева (стр. 17)
Число-пароль
ОСТАЕТСЯ У ВАС!
Повторите это число в купоне участника!

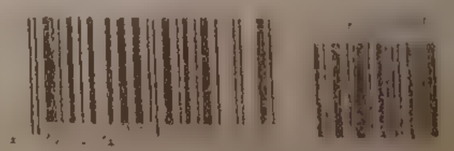
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ 2006 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 6 (92).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе.
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608 факс (095) 974-8391
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
[illegible]
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова С.»
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко д. 86
Тираж 205480 экз. Заказ № С0062
Подписано в печать 1.02.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 40
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@[illegible]
Цена свободная



УЖЕ В ПРОДАЖЕ! КУПИ! НЕ ПРОПУСТИ!

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ 2006

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМ СЕБЕ АДВОКАТ

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПРАВА

500 вопросов — 500 ответов!

- ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС
- РАБОТА И ЗАРПЛАТА
- ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ
- ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ
- НАЛОГИ
- НАСЛЕДСТВО
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ
- ТОВАРЫ И УСЛУГИ
- ДЕЛА СУДЕБНЫЕ
- ОБРАЗОВАНИЕ
- ВОЕННЫЙ ПРИЗЫВ
- ФИНАНСЫ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УВЕЛИЧИВАЮТ ЛИ ПЕНСИЮ В 80 ЛЕТ?

№ 32 (8) – 14 июля 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

КАК ЦЕРКОВЬ ОТНОСИТСЯ К ПОРЧЕ И СГЛАЗУ

стр. 5

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НЕ ПЛАТИТЬ ПОШЛИНУ В СУДЕ

стр. 11

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЛЕЧИТЕ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА И ГИПЕРТОНИЮ... МЕДОМ!

стр. 8

КАКИЕ ОВОЩИ ДЛЯ КАКОГО ЗНАКА ЗОДИАКА ПОЛЕЗНЫ

стр. 13

ЧТО ПОЛОЖЕНО МОЛОДЫМ МАМАМ ОТ ГОСУДАРСТВА?

стр. 2-3

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца на стр. 15!

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ЧТО ПОЛОЖЕНО МОЛОДЫМ

КОМУ ОПЛАЧИВАЮТ ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК

1 Работающим женщинам в размере среднего дохода (расчет, как при расчете отпускных), но не более 12 480 рублей в месяц.

2 Женщинам, уволенным в связи с ликвидацией предприятий, – 300 рублей в месяц.

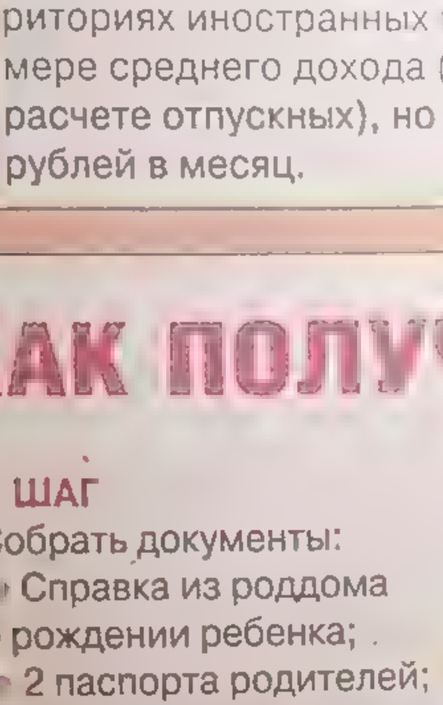
3 Женщинам-военнослужащим – в размере денежного довольствия в месяц, но не более 12 480 рублей в месяц.

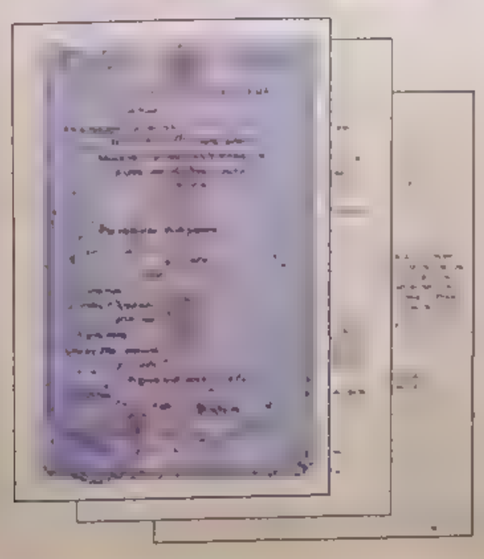
4 Женщинам, обучающимся на дневных отделениях, – в размере стипендии в месяц.

5 Женщинам из числа гражданского персонала воинских формирований, как в России, так и находящихся на территориях иностранных государств, в размере среднего дохода (расчет, как при расчете отпускных), но не более 12 480 рублей в месяц.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

1 ШАГ
Собрать документы:
- Справка из роддома о рождении ребенка;
- 2 паспорта родителей;
- Свидетельство о браке (если в браке)





2 ШАГ
Документы относятся в ЗАГС, где сразу же при вас составляется акт и выписывается свидетельство о рождении ребенка, выдается справка на **единовременное пособие** по беременности и родам для СОБЕСа.
В ЗАГСе также выдают: справку на **пособие до 1,5 лет** для предоставления на работу, в учебное учреждение, где вам будут выплачивать пособие в размере **700 руб. ежемесячно.**

3 ШАГ
В СОБЕС необходимо предоставить, помимо справки из ЗАГСа: свидетельство о рождении ребенка + копию; свидетельство о браке (если имеется) + копию; 2 паспорта + копию страниц с фотографией и пропиской.

4 ШАГ
По назначению СОБЕСа выплачивается **единовременное пособие**, которое составляет **6 000 рублей** + дотации местных властей.

МАМАМ ОТ ГОСУДАРСТВА

ЧТО ТАКОЕ РОДОВОЙ СЕРТИФИКАТ

● Родовой сертификат выписывают в женской консультации, когда срок беременности достигает 30 недель (при многоплодовой беременности 28 недель).

Чем раньше женщина обратится в женскую консультацию по поводу беременности и будет более длительный период находиться под наблюдением врачей, тем большая гарантия рождения здорового ребенка и возможность получения родового сертификата.

Родовой сертификат оценивается в 7 тысяч рублей. Но **беременные женщины не получают этих денег на руки, и обменять сертификат на деньги не смогут, поскольку средства по ним предназначаются вовсе не для финансовой помощи матерям**, а для стимулирования медицинских учреждений в условиях конкуренции. Они выплачиваются учреждениям родовспоможения по факту, по аналогии с листками временной нетрудоспособности. Финансирует это Фонд социального страхования.

● Родовой сертификат включает в себя:

1. **Талон №1** родового сертификата, предназначенный для оплаты услуг, оказанных женщинам учреждениями здравоохранения в период беременности.
2. **Талон №2** родового сертификата, предназначенный для оплаты услуг, оказанных женщинам учреждениями здравоохранения в период родов в родильных домах.
3. **Родовой сертификат**, служит подтверждением оказания медицинской помощи женщинам в период беременности и родов учреждениями здравоохранения – он остается у женщины на руках.

ЭТО ВАЖНО!

После получения родового сертификата его необходимо всегда носить с собой (как и паспорт), так как он входит в перечень обязательных документов для родов. Если его нет на руках и вас доставили в больницу на «скорой», то его в дальнейшем следует обязательно довезти и предоставить в больницу.

? Моей сестре на 37-ой неделе беременности не дают родовой сертификат, утверждая, что сначала она должна отлежать в больнице. Правда ли это? Ю.В. Хоняк, с. Новая Кука, Читинская обл.

● Выдача родового сертификата зависит не от срока постановки на учет беременной женщины в медицинском учреждении и не от пребывания ее в стационаре на лечении, а только от продолжительности наблюдения за беременной женщиной. Срок нахождения на учете не должен быть менее 12 недель.

? В основных документах женщины (паспорт, полис ОМС) указаны разные фамилии. Какую фамилию вносить в родовой сертификат? Елена Андреевна Крылова, Краснодар

Основным документом, удостоверяющим личность, является паспорт. Значит вносить в родовой сертификат необходимо фамилию, указанную в паспорте.

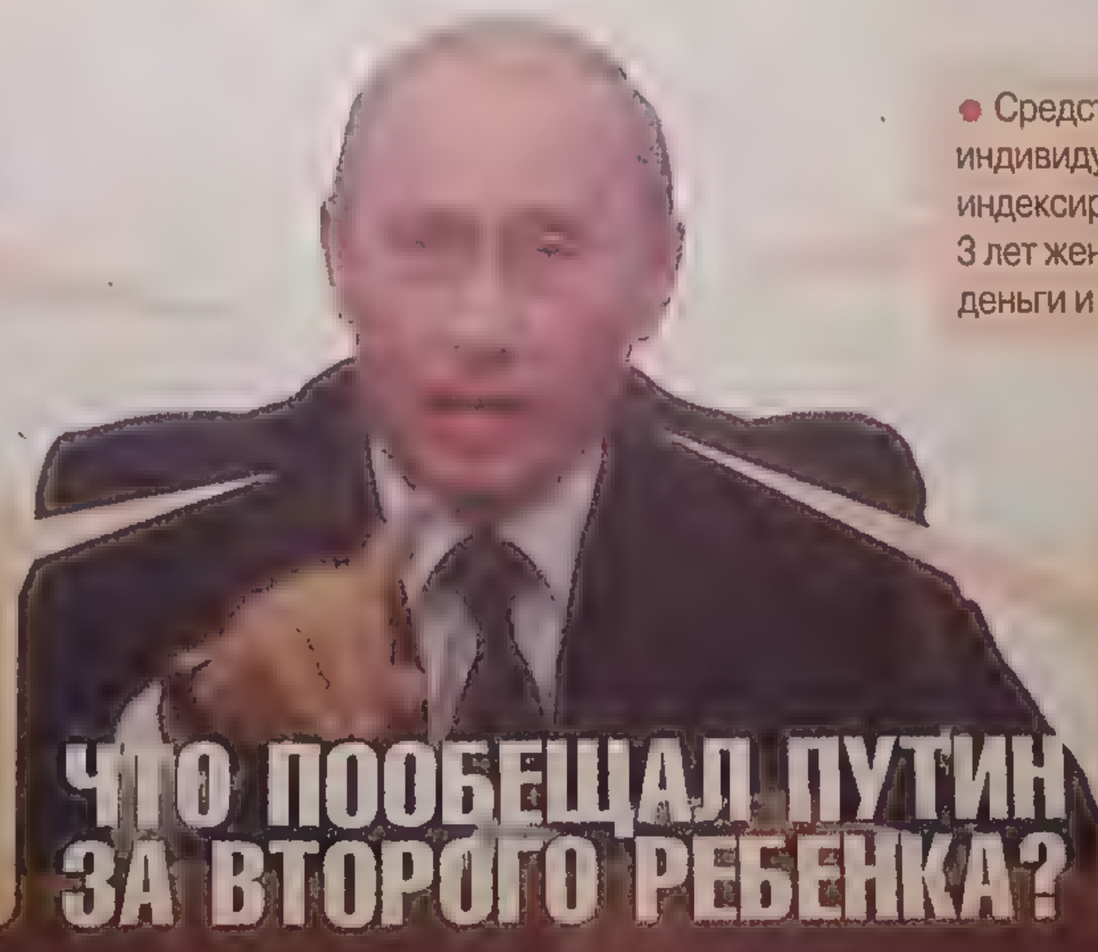
? Выдаются ли родовые сертификаты иностранным гражданам? Люба Семенова, Ухта

● Да, выдают, но только на основании страхового полиса обязательного медицинского страхования.

? Возможна ли выдача родового сертификата женщинам, не имеющим страховых полисов обязательного медицинского страхования (ОМС) и страховых свидетельств государственного пенсионного страхования (СНИЛС). Огурцова Нина Николаевна, Москва

● Возможна, ведь право на получение родового сертификата имеют все женщины, в том числе работающие, неработающие, военнослужащие, несовершеннолетние. Таким образом, при отсутствии у женщины полиса ОМС, СНИЛС, родовой сертификат ей будет выдан, но при этом проставляется отметка о причине отсутствия вышеуказанных документов.

Более подробно о родовых сертификатах мы расскажем в ближайших номерах «НС».



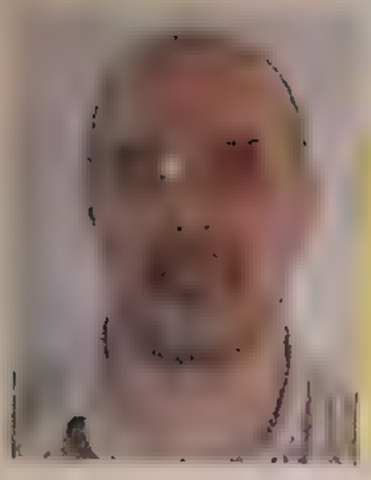
ЧТО ПООБЕЩАЛ ПУТИН ЗА ВТОРОГО РЕБЕНКА?

● Первые выплаты базового материнского капитала в размере 250 тысяч рублей должны осуществляться на детей, родившихся с 1 января 2007 года. Выплаты буду производиться в 2010 году.

● **Как можно потратить эти деньги?**
1) Их можно потратить на улучшение жилищных условий.
2) Их можно потратить на образование ребенка.
3) Их можно потратить на лечение ребенка.
4) Их можно вложить в пенсионный фонд матери.

● Средства будут зачисляться на индивидуальные счета, индексироваться, а по истечении 3 лет женщина сможет получить деньги и использовать их.

● С 1 января 2007 года стоимость родового сертификата увеличится до 11 000 рублей. Пособия по уходу за ребенком также увеличатся.



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

МОГУТ ЛИ ПРОДЛИТЬ ПРЕБЫВАНИЕ НА УЧЕТЕ В ЦЕНТРЕ ЗАНЯТОСТИ?

– Уволилась с работы по собственному желанию в связи с переменой места жительства. На новом месте стояла на учете в центре занятости (ЦЗ) год как безработная. Слышала, что срок пребывания на учете в ЦЗ могут продлить на две недели за каждый переработанный один год при большом стаже работы. (У меня общий стаж 29 лет 8 мес.) Л.И. Веремеенко, село Острог, Бурятия.

Такое положение действительно есть, но здесь важно не только иметь стаж работы, превышающий для женщин 20, для мужчин 25 лет. Работник должен иметь также необходимый стаж на соответствующих видах работ, дающий ему право на досрочное назначение пенсии. Поэтому **если вы не работали продолжительное время на вредном производстве и не имеете оснований для выхода на досрочную пенсию, то продление выплаты пособия для вас не предусмотрено** (ст. 32 Закона РФ от 19 апреля 1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации» (с изменениями вплоть до 31 декабря 2005 г.).

ОПЛАТЯТ ЛИ ИНВАЛИДУ БОЛЬНИЧНЫЙ?

– Я – инвалид II группы (группа рабочая), работаю. Если я заболею, могу ли я взять больничный лист? Дело в том, что там, где я работаю, не знают, что я инвалид, иначе не взяли бы. М. Смирнов, Москва.

Конечно, можете. **Организация обязана обеспечить выплату пособия по временной нетрудоспособности любому работнику организации.** И эта обязанность не связана со статусом работника, а только с фактом наличия у такого работника трудовых правоотношений с организацией, то есть наличием трудового договора .

ПОЛОЖЕНО ЛИ БЕЗРАБОТНОЙ ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ

– Моя дочь окончила медицинский институт, но в нашем городе нет работы. Стояла год на бирже, а сейчас ушла в декрет. Но никто не оплачивает ей этот больничный. Правомерно ли это? Антонина Владимировна Немцова, Майский.

Увы, правомерно. **Выплата пособия по безработице не производится в период отпуска по беременности и родам** (п. 4 ст. 35 Закона РФ от 19 апреля 1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации», с изменениями вплоть 31 декабря 2005 г.). А пособие на период отпуска по беременности и родам выплачивается только определенным категориям лиц, к которым ваша дочь не относится. Все категории лиц, которым такое пособие полагается, перечислены в ст. 6 Федерального закона от 19 мая 1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» (с изменениями вплоть до 22 декабря 2005 г.).

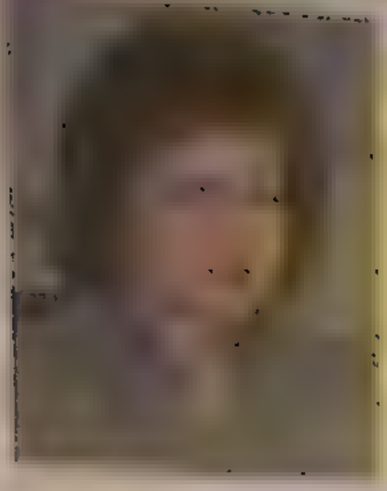
ПОЛОЖЕНО ЛИ РАБОТНИКУ ВАГОННОГО ДЕПО МОЛОКО?

– У жены 29 лет непрерывного стажа, 22 года из них она работает дефектоскопистом в вагонном депо. Проверяет колесные пары, автосцепку, ходовую часть вагонов. Проверка производится с помощью магнитного порошка, ультразвука и магнитных суспензий. За вредность не платят и не дают молоко, но добавляют к отпуску семь дней. Правильно ли не дают продукты за вредность и может ли жена выйти на пенсию раньше обычного? Н.И. Тяжлов, г. Борзя, Читинская обл.

ФОТО: ИТАР-ТАСС

Мы не раз поясняли, что если ваши вопросы касаются темы вредности производства или вредных условий труда, следует очень четко писать, с какими именно веществами приходится сталкиваться в процессе работы. Дело в том, что в данном вопросе все зависит от наличия производственных факторов, предусмотренных документом, который так и называется «Перечень вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока и других равноценных пищевых продуктов». В нем перечислено 1 026 наименований. В идеальном варианте комиссия должна была провести аттестацию рабочих мест и сделать свое заключение о наличии (или отсутствии) вредных производственных факторов, перечисленных в данном списке. Поэтому если у вас есть сомнения, обратитесь в администрацию вагонного депо, в котором работает жена, с требованием показать заключение такой комиссии или, в крайнем случае, узнайте точное название веществ, с которыми приходится работать вашей жене, а затем найти их в данном списке.

Что касается выхода на досрочную пенсию, к сожалению, **профессия дефектоскописта, работающего на железной дороге, не значится в Списках № 1 и № 2, дающих право на льготное пенсионное обеспечение,** предусмотренных постановлением Кабинета министров СССР от 26 января 1991 г. № 10 «Об утверждении списков производств, работ, профессий, должностей и показателей, дающих право на льготное пенсионное обеспечение» (с изменениями вплоть до 2 октября 1991 г.). Соответственно, отсутствует и право на досрочную пенсию. Напомню,что Список №1 содержит наименование профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях. Список № 2 - список вредных и тяжелых условий труда.



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

ПОЧЕМУ ПЕНСИЮ НАЧИСЛИЛИ ПОЗЖЕ?

– С какого времени начинают начислять пенсию, когда ребенок-инвалид становится инвалидом с детства? Дата установления инвалидности с детства – 5.09.2005, а комиссия проходила 2.10.2005. Причина уважительная, но в пенсионном отделе пенсию начислили не с 5 сентября, а с 1 октября. Правомерно ли это? Раиса, Пермь.

Да, правомерно. Пенсии «ребенку-инвалиду» (до 18 лет) и «инвалиду с детства» (после 18 лет) являются социальными, но назначаются по разным основаниям. В связи с чем после окончания выплаты пенсии инвалиду-ребенку, достигшему возраста 18 лет и получившему при переосвидетельствовании инвалидность с детства, социальная пенсия по другому основанию назначается вновь в соответствии со ст. 23 Закона № 166-ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении». Если освидетельствование носит длительный характер и комиссией МСЭ засчитывается этот период как уважительный, о чем в справке МСЭ делается отметка, то независимо от этого социальная пенсия назначается с месяца обращения с заявлением о назначении пенсии вновь в соответствии с законодательными нормами. При этом заявление подается с документом, подтверждающим право на пенсию, а такой документ выдан был МСЭ только 2.10.2005 г. Увы, у пенсионного отдела в данном случае **не было правовых оснований** назначать социальную пенсию с 5.09.2005 года.

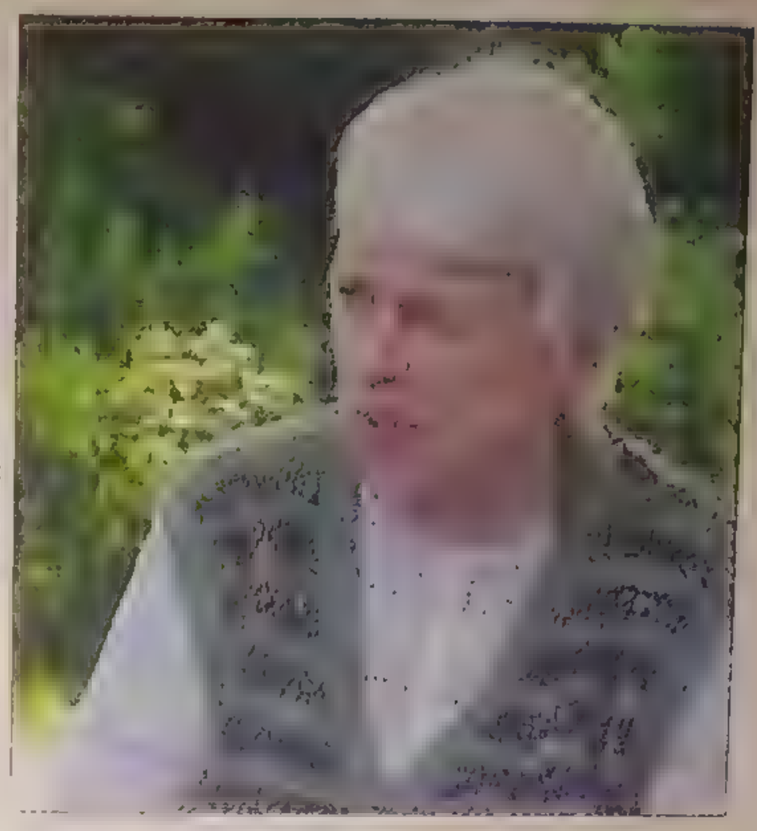


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ПОЛОЖЕНА ЛИ МУЖУ СЕВЕРНАЯ НАДБАВКА?

– Мой муж ушел на пенсию по инвалидности в 1993 г. (трудовое увечье), в 41 год. При этом он имел сверхтребуемый стаж по следующим позициям: подземный шахтерский (список № 1), северный (работал на Севере) и общий стаж. Имеет ли он право получать пенсию с учетом северного коэффициента (наш район 1,7), проживая за пределами Крайнего Севера, и с какого возраста? Мария Ивановна, Калужская обл.

В соответствии с п. 2 ст. 30 Закона № 173-ФЗ к кругу лиц, имеющих право на применение повышенного отношения заработков застрахованного лица к среднемесячной заработной плате в РФ свыше 1,2 относятся:

- лица, проживавшие по состоянию на 1.01.2002 г. в северных районах, в которых к заработной плате были установлены районные коэффициенты;
- лица независимо от места жительства – мужчины по достижении возраста 55 лет и женщины – 50 лет при одновременном выполнении двух условий именно по состоянию на 1.01.2002 г.: наличие не менее 15 календарных лет работы в районах Крайнего Севера либо 20 календарных лет работы в приравненных к ним местностях и при наличии 25 лет страхового стажа у мужчины и 20 лет – у женщины.

Требуемые 15 (20) лет могут состоять не только из периодов работы в северных районах, в них могут также включаться периоды работы в особых условиях труда (по спискам № 1 и № 2). Работа шахтером под землей предусмотрена Списком № 1. Если суммированный стаж работы мужа на Крайнем Севере по состоянию на 1.01.2002 г. составляет менее 15 лет и страховой стаж – менее 25 лет, то это является **недостаточным** для применения повышенного отношения заработков.

С КАКОЙ ДАТЫ ПОЛОЖЕН ПЕРЕРАСЧЕТ?

– Мой дедушка умер в 1996 году. Бабушка осталась вдовой. Должны ли ей сделать перерасчет на получение ЕДВ за тот период, когда не были поданы документы на его получение? Е.В. Кондратьева, Камск.

Порядок выплаты ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) отдельным категориям граждан утвержден приказом Минздравсоцразвития от 30.11.2004 г. № 294. Им было установлено, что ЕДВ с 1.01.2005 г. назначалось по месту нахождения пенсионного дела в беззаявительном порядке на основании документов, имеющихся на эту дату в пенсионном деле, либо на основании сведений, имеющихся в распоряжении органов соцзащиты и переданных в территориальные подразделения ПФР в начале 2005 года. Имеющий право на ЕДВ на 1.01.2005 г. «федеральный» льготник мог обратиться с заявлением и документами на установление указанной выплаты самостоятельно. В случае, если это обращение последовало **не позднее 31.12. 2005 г.**, есть основания претендовать на ЕДВ с 1.01 2005 г.

ПОЧЕМУ 80-ЛЕТНЕМУ ОТЦУ НЕ ДАЛИ ДОПЛАТУ К ПЕНСИИ?

– Говорят, что есть закон: если исполняется 80 лет, то полагается ежемесячная доплата к пенсии. Но моему отцу, инвалиду I группы, в Пенсионном фонде сказали, что он получает максимальную пенсию и поэтому эта доплата не положена. Объясните, почему? Загруддин Мингазович, Нижнекамск.

Действительно, в соответствии с п. 2 ст. 14 Закона № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в РФ» повышенный размер базовой части пенсии по старости (увеличение в два раза) устанавливается лицам, достигшим возраста 80 лет или являющимся инвалидами с III степенью ограничения способности к трудовой деятельности. Если отец был признан до достижения возраста 80 лет инвалидом I группы либо ему была определена III степень ограничения трудоспособности, то уже была установлена повышенная базовая часть пенсии. Уточните, какой размер базовой части пенсии ему начислен: если сейчас это **2070,18 рубля** (1035,09 руб.х2), то все правильно. Кстати, 3 июня 2006 года подписан закон № 70-ФЗ «Перерасчет размера базовой части трудовой пенсии по старости в связи с достижением пенсионером возраста 80 лет» производится **со дня достижения пенсионером указанного возраста**, а не с 1 числа следующего месяца.

ДЕЛА СУДЕБНЫЕ

В редакционной почте рубрики «Дела судебные» очень часто встречаются вопросы, связанные с государственной пошлиной. Дело в том, что старый Закон РСФСР «О государственной пошлине» утратил силу еще с 1 января 2005 года. А в Налоговом кодексе РФ появилась новая глава 25.7 «Государственная пошлина», регулирующая размер и порядок ее уплаты.

КТО И КАКУЮ ПОШЛИНУ В СУДЕ ПЛАТИТ...

Без квитанции об уплате госпошлины судья у вас исковое заявление не примет. **Государственная пошлина – это налог на обращение в суд.** Но вопреки расхожему мнению, платится она не суду, а государству. Госпошлину можно уплатить в любом филиале Сбербанка РФ, заполнив обычный платежный документ. Однако для того, чтобы узнать реквизиты для оплаты госпошлины, вам придется сходить в суд. Реквизиты обычно указаны на стенде у гражданской канцелярии суда.

Пошлина по-разному исчисляется для **имущественных** и **неимущественных** исков. Если вы намерены в результате судебного процесса получить какое-либо имущество или деньги, то ваш иск является имущественным и вам придется произвести расчет госпошлины **(см. таблицу).**

Основанием для расчета пошлины является цена иска.

Если, например, вы взыскиваете долг с процентами, то цена иска – это сумма долга плюс проценты.

Если ваше требование состоит в том, чтобы вас признали собственником части квартиры или дачи, цена иска – стоимость той части недвижимости, которую вы просите выделить для себя.

Законом определен верхний предел размера госпошлины – не более **20 000 руб.** Есть и нижний. Пошлина по имущественным искам не может быть меньше **200 руб.** Для некоторых неимущественных заявлений размер госпошлины прямо указан в законе. К примеру, при подаче неимущественного иска – 100 руб., заявления о расторжении брака – 200 руб. При подаче заявления об оспаривании нормативных правовых актов, решений или действий органов государственной власти, органов местного самоуправления, должностных лиц, а также установлении юридического факта родства – 100 руб. Обжалование решения суда – 50 рублей.

РАЗМЕР ГОСПОШЛИНЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СУММЫ ИСКА

СУММА ИСКА	РАЗМЕР ГОСПОШЛИНЫ
до 10 000 руб.	4% от цены иска, но не меньше 200 руб.
от 10 001 руб. до 50 000 руб.	400 руб. плюс 3% от суммы, превышающей 10 000 руб
от 50 001 рубля до 100 000 руб.	2% суммы, превышающей 50 000 рублей плюс 1 600 руб.
от 100 001 руб. до 500 000 руб.	1% от суммы, превышающей 100 000 рублей, плюс 2 600 руб.
более 500 000 руб.	0,5% от суммы, превышающей 500 000 руб. плюс 6 600 руб.

ПРИМЕР РАСЧЕТА

Допустим, цена вашего иска составляет 40 000 руб.
Госпошлина составит 1300 руб.
Пример расчета:
40 000 руб. – 10 000 руб. = 30 000 руб.
3% от 30 000 руб. = 900 руб.
900 руб. + 400 руб. = 1 300 руб.

...И КТО НЕ ПЛАТИТ

С 1 января 2005 года список лиц, имеющих льготу по уплате государственной пошлины в силу закона, существенно изменился. Теперь **от уплаты государственной пошлины освобождены:**

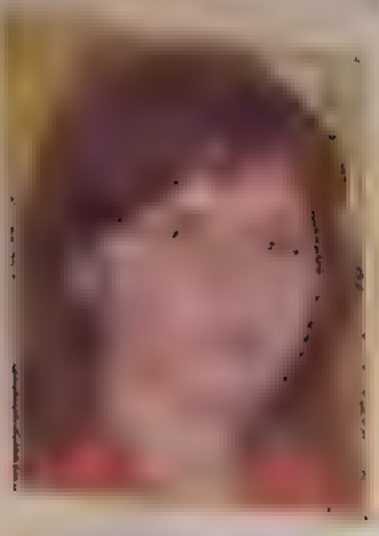
- инвалиды I и II группы (если цена иска до 1 млн. руб. Если цена иска окажется больше миллиона, пошлину придется уплатить, но не со всей суммы, а только с той ее части, которая превышает 1 млн. руб.);
- ветераны Великой Отечественной войны, боевых действий и военной службы, обращающиеся за защитой своих законных прав (на тех же условиях, что и инвалиды – до 1 млн. руб.);
- пенсионеры, обращающиеся с иском к пенсионным фондам;
- те, кто обращается в суд за защитой своих прав, установленных законами «О реабилитации жертв политических репрессий», «О ветеранах»;
- вынужденные переселенцы и беженцы, которым отказано в признании их таковыми;
- потребители, обращающиеся в суд за защитой своих прав (если цена иска не превышает 1 млн. руб.).

Кроме того, от пошлины освобождаются граждане, обращающиеся в суд:

- по трудовым вопросам: восстановлению на работе, выплате заработной платы, устранению нарушений трудовых прав или взысканию пособия;
- с исками о взыскании алиментов – на детей, на нетрудоспособных родителей, супруга, внуков, дедушек и бабушек;
- с заявлением об усыновлении или удочерении ребенка, о защите прав и законных интересов ребенка;
- с исками о возмещении вреда, причиненного увечьем, иным повреждением здоровья, а также смертью кормильца;
- с исками о взыскании вреда, причиненного преступлением;
- с исками о возмещении материального ущерба, причиненного действиями правоохранительных органов (незаконное осуждение, незаконное привлечение к уголовной ответственности, незаконное заключение под стражу, незаконный арест);
- обжалующие действия судебного пристава-исполнителя и подающие частные жалобы на определение суда.

Если вы не относитесь к числу лиц, имеющих льготу по уплате пошлины, полностью освободить вас от уплаты пошлины суд не вправе. Однако в некоторых случаях судья может, исходя из вашего материального положения, уменьшить ее размер, отсрочить или рассрочить оплату на срок до шести месяцев.

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ



На вопросы отвечает юрист общества защиты прав потребителей **«Резонанс»**, *кандидат юридических наук* **Оксана СОБИНА**

ЕСТЬ ЛИ СКИДКИ НА ОПЛАТУ НОВОГО ТЕЛЕФОННОГО НОМЕРА?

– Мы жили в старой пятиэтажке, дедушка был квартиросъемщиком, и, следовательно, владельцем телефонного номера. Когда нам дали отдельные квартиры, то дедушка получил и новый телефонный номер за 750 рублей. Можем ли мы как родственники дедушки тоже получить телефонный номер со скидкой? Илья, Москва.

Нет, к сожалению, не можете. В соответствии с распоряжением правительства Москвы от 2.12.2002 г. 1880-РП «О порядке оказания услуг телефонной связи жителям, переселяемым из сносимых пятиэтажных, ветхих, реконструируемых, аварийных и капитально ремонтируемых зданий, а также из зданий, подлежащих расселению и сносу в связи со строительством объектов дорожно-транспортной сети города», при переезде абонента из сносимого или подлежащего реконструкции, капитальному ремонту здания на новое место жительства за предоставление доступа к телефонной сети с абонентского устройства, переставляемого в зоне действия той же телефонной станции или с выделением нового абонентского номера по причинам, не зависящим от абонента, взимается плата в размере 10% от установленного тарифа на очередное предоставление доступа к телефонной сети (что составляет 720 руб. в Москве). Данный порядок распространяется на абонента или, по согласованию с абонентом, на любого члена его семьи. Однако в случае предоставления более одной квартиры другие договоры об оказании услуг телефонной связи заключаются на общих основаниях (п.1 распоряжения правительства Москвы от 2.12.2002 г. 1880-РП).

ПРЯМОЙ ТЕЛЕФОН СМЕНИЛИ НА СПАРЕННЫЙ

– У меня был телефон с основным проводом. В наш дом заселилась женщина, работающая на телефонной станции. Меня и соседку отключили от основного провода и подключили к вспомогательному. Стоимость абонентской платы не изменилась. Могу ли я подать на телефонную станцию в суд? Людмила Владимировна, Новокузнецк.

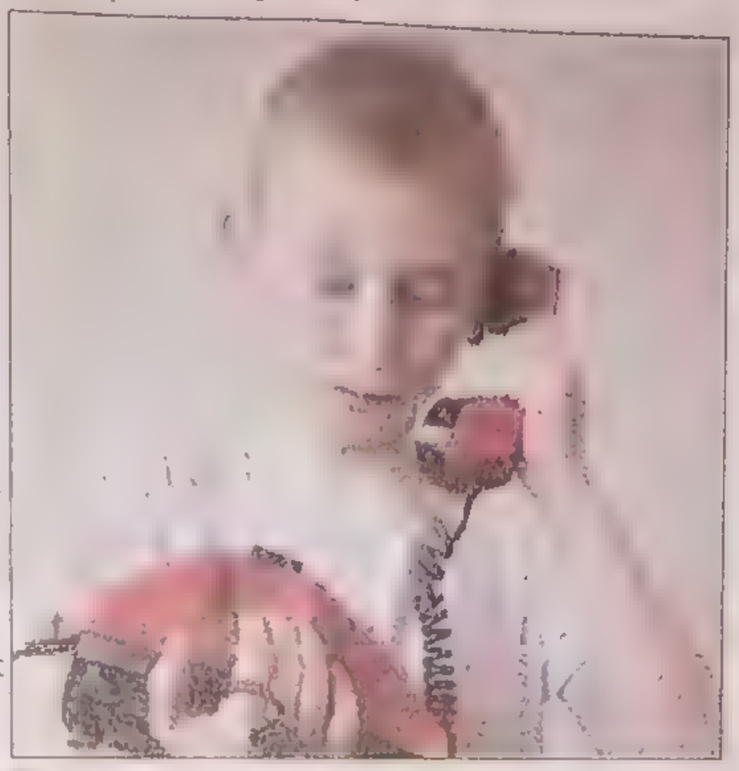


ФОТО ДМИТРИЯ ПОПУХИНА

Если полагать, что изначально у вас был отдельный абонентский номер (т.е. индивидуальное подключение к телефонной сети), а затем вас вместе с соседкой подключили к спаренной системе подключения, тогда действия телефонной станции неправомерны. Во-первых, в соответствии с п. 83 Правил оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи (утв. Постановлением Правительства РФ от 18.05.2005 г. 310), изменение схемы включения оборудования, работающего по отдельной абонентской линии, не допускается без письменного согласия абонента. Во-вторых, изменение схемы включения оборудования и системы оплаты услуг местной телефонной связи должно быть оформлено дополнительным соглашением к договору о предоставлении услуг телефонной связи (п. 124 указ. Правил). Если такое соглашение не было оформлено между вами и оператором связи, тогда получается, что ранее заключенным договором предусмотрена одна схема подключения к телефонной сети, а на самом деле вы имеете совсем другое подключение. К тому же плату за подключение вы внесли по тому тарифу, который предусмотрен в ранее заключенном договоре. В то же время размер оплаты за пользование телефоном, включенным по спаренной схеме, установленным в отдельной квартире, меньше размера оплаты за пользование индивидуальным абонентским номером в отдельной квартире.

Учитывая все изложенные обстоятельства, вы можете подать на телефонную станцию в суд. Однако для этого необходимо сначала соблюсти претензионный порядок разрешения спора. Пунктом 133 указ. Правил предусмотрено, что при неисполнении (ненадлежащем исполнении) оператором связи обязательств по оказанию услуг телефонной связи абонент до обращения в суд предъявляет оператору связи письменную претензию. В претензии вам необходимо изложить обстоятельства дела, а также предъявляемые вами требования, в том числе требование о перерасчете произведенной вами оплаты услуг телефонной связи (с момента подключения к спаренной схеме). **Претензия должна быть рассмотрена оператором связи в срок не более 60 дней** с даты регистрации претензии. **При отклонении претензии** полностью или частично либо неполучении ответа в установленные для ее рассмотрения сроки **вы имеете право предъявить иск в суд** (п.136 указ. Правил). Если в вашей ситуации присутствуют все вышеизложенные нарушения закона, допущенные сотрудниками телефонной станции, то суд, по всей вероятности, примет вашу сторону.

ЕСЛИ Я НЕ СЛЫШУ, ТО ЗАЧЕМ ЭКСКУРСОВОД?

– Меня зовут Катерина. Планирую заказать экскурсию по Золотому кольцу, но т.к. я неслышащая, то не хочу платить за работу экскурсовода. Имею я право попросить в турфирме об этой услуге и если мне возражают, то есть ли статья, предусматривающая мой случай? Заранее спасибо!

Вы имеете право попросить сотрудников турфирмы вычесть из общей стоимости поездки стоимость услуг экскурсовода. Но каждая туристическая фирма при предоставлении туристических услуг руководствуется своими правилами. Так, если в стоимость тура включены услуги экскурсовода, который одновременно выполняет функции сопровождающего (кроме проведения экскурсий он еще размещает в гостинице, организовывает питание и т.д.), то это считается групповым туром, который имеет фиксированную стоимость, и отдельные услуги вычесть нельзя. Если услуги экскурсовода выделены в отдельный подпункт общей стоимости поездки, тогда сотрудники туристической фирмы, учитывая вашу ситуацию, могут вычесть услуги экскурсовода из общей цены тура.

Накануне медового Спаса (14 августа) будет нелишним поговорить о пользе меда. О его применении в народной медицине. Итак, перед вами рецепты читателей.

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

МЕД – ВКУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЛЕЧИМ РАНЫ И ОЖОГИ

Мед способствует безболезненно-быстрому заживлению ожогов и ран. При таком лечении на коже не остается даже никаких следов повреждения. При наличии ожога или раны надо аккуратно удалить с них грязь, потом взять мед, развести его с водой (чтобы получилась жиденькая смесь). Этот раствор надо нанести на поврежденное место и закрыть полиэтиленовой пленкой, которую прикрепляют по краям лейкопластырем. Если рана на ноге большая по размеру, то возьмите полиэтиленовый мешочек, срежьте дно и после нанесения медовой массы наденьте мешочек на ногу – на рану. Пленку можно еще и прибинтовать.

Мед обеспечивает питание клеток, и боль быстро утихает. Повязку надо поменять, когда боль станет слабой.

Помните, что нельзя на рану или ожог наносить неразведенный мед! Ведь он впитывает влагу из раневой поверхности и вызывает тем самым боль.

Кстати, мед считают другом желудка и принимают внутрь. Это правильно, но нужно учитывать одно обстоятельство – мед обладает потогонным свойством. Поэтому его нежелательно принимать на ночь, перед сном, особенно в холодной комнате. Человек засыпает, но пот активно выделяется. При легком одеяле пот охлаждается и наступает опасное для здоровья переохлаждение организма

В.С. Зелепукин, г. Мытищи

МЕДОВЫЕ СМЕСИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Язвенная болезнь желудка – 1. 1 ст. ложку болотной сушеницы залить стаканом кипяченой воды. Настаивать 30 минут. Добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

2. 100 г меда, 100 г сливочного масла, 115 г алоэ (порезанных листьев), 100 г порошка какао – все смешать, разогреть на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день в течение месяца.

3. Листья алоэ (3–5-летнего возраста) выдержать в темноте при температуре 4–8 градусов в течение 12–14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить, залить кипяченой водой в соотношении 1:3 (листья:вода). Дать настояться 1–1,5 часа, отжать сок. Смешать его с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды.

4. 100 г меда, 100 г гусиного или свиного сала, 100 г порошка какао, 15 г сока алоэ. Принимать по 1 ст. ложке смеси, разведенной в стакане горячего молока, 1 раз в день.

Гипертоническая болезнь

Стакан сока свеклы, стакан сока хрена, сок 1 лимона, стакан меда, все смешать. Принимать по 1 ст. ложке смеси 2–3 в день до еды в течение 2 месяцев.

Ишемия сердечной мышцы

1. Стакан сока шиповника смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Чайную ложку натертого свежего хрена смешать с чайной ложкой меда, медленно есть за час до еды в течение 30 дней.

Заболевания почек

Употреблять ежедневно 80–120 г меда, разведенных в соке лимона и шиповника (пропорции на свой вкус).

Галина Ивановна Марусина, г. Теплоозерск

ГОТОВИМ НА ЗИМУ СОСНОВЫЙ МЕД ОТ ПРОСТУДЫ

Посылаю на людской суд рецепт своей любимой женушки. Вам потребуется 500 г сосновых почек. Их надо хорошо промыть, смешать с 1 л меда, добавить 1 л воды и поставить все это варить. С момента закипания надо подержать смесь на медленном огне 15-20 минут. Потом отвар надо снять с плиты и настоять в закутанном виде 4-5 часов. Потом процедить настой через дуршлаг в эмалированную кастрюлю и засыпать 1 кг песка. И снова варить где-то 2-2, 5 часа. Потом надо выжать в отвар сок одного лимона и разлить отвар по маленьким баночкам (по 250 г). Их надо держать в холодильнике. Зимой, при первых признаках простуды, пейте с этим медом чай.

Юрий Иванович Богданов, Архангельская обл.

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

Ученые всего мира пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней. Многие из них успешно применяют методики оздоровительного дыхания. На основе огромной научной и практической работы российскому изобретателю В.Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, который позволяет успешно лечить болезни и укреплять здоровье.

• При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

• Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.

• Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у Вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

• «Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован Минздравом РФ для применения в клинической практике как медицинский прибор. Он настолько прост в применении, что им могут пользоваться даже дети дошкольного возраста.

www.kaln.ru

СС № РОСС RU.АЯ79.В55603

... Вы можете по тел. 8 (8232) 40-98-05, 30-01-71 ... 995 руб. ... 665, отдел 75 ... цена 920 руб. за шт. ... конфиденциальность доставки гарантирована

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АЛОЭ И КАЛАНХОЭ

Алоэ. Свежий сок алоэ оказывает ранозаживляющее действие: останавливает кровотечение, кроме того, обладает высокой бактерицидной активностью. Алоэ часто применяют при различных воспалениях, нагнаивающихся ранах. Для этого надо с одной стороны листа снять кожицу и положить его этой стороной на больное место. Чтобы вылечить насморк, сок алоэ закапывают по 5–10 капель в каждую ноздрю. Если не боитесь, можете закапывать сок и при конъюнктивите по 4–5 капель в каждый глаз, поначалу будет щипать.

Каланхоэ. Если съедать в день хотя бы по одному листику этого растения, то пройдут боли в желудке, горечь во рту (т.к. растение обладает желчегонным свойством), снизится содержание холестерина в крови. Тертые листья можно прикладывать к пигментным пятнам – они постепенно исчезнут. Сок каланхоэ используют для полоскания горла при ангине, простуде, стоматитах, т. к. он обладает противовирусным действием.

А. Хохрякова, Пермская область

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЖЕЛУДОК И СПРАВИЛАСЬ С КЛИМАКСОМ

Из-за частого приема лекарств (у меня невроз) стал болеть желудок. Такие боли были невыносимые, что даже кричала по ночам. От кого-то услышала, что болезни желудка лечит картошка.

И я попробовала. Натирала 1 ст. ложку с горкой сырой картошки, съедала и запивала водой с сахаром за 30 мин. до еды 3 раза в день. Так принимала 2 недели, потом сделала недельный перерыв и еще провела 1 неделю лечения. Уже 10 лет прошло, желудок меня не беспокоит.

И еще про климакс... У меня этот период прошел совершенно безболезненно. Когда давление понижалось, я поднимала его шоколадом. Благодаря этому я не приняла ни одной таблетки.

В. Горбунова, Волгоградская область

ЧЕМ АРБУЗ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

- Лучшее природное мочегонное средство: отлично выводит соли и шлаки. Поэтому он полезен при подагре, заболеваниях почек и печени.
- В нем много железа, он необходим при анемиях.
- Пектин, содержащийся в этой ягоде в большом количестве. хорошо влияет на кишечную флору
- Хорошо подходит для рациона диабетиков
- Полезны арбузные семечки (их можно насушить), их масло обладает различными необходимыми организму веществами.
- Малокалориен: в одном килограмме мякоти содержится всего 480 ккал, он подойдет худеющим.
- В 100 г арбуза содержится 224 мг магния. Магний полезен для кровяного давления, сердечной мышцы, предотвращает образование камней в почках. Он стимулирует отделение желчи и выведение холестерина. Кроме того, магний снижает нервную возбудимость, успокаивает, снимает спазмы, уменьшает болевые ощущения, усиливает кишечную перистальтику. Чтобы полностью удовлетворить потребность организма человека в магнии, достаточно всего 150 г арбуза в день.
- Арбуз богат калием, а значит, полезен для сердца.

ДОМАШНИЙ РЕЦЕПТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Косметическая продукция
Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

Как это работает:

1 [illegible]
Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшению кровообращения

2 [illegible]
С их помощью выводятся шлаки и разглаживаются морщины.

3 ПОХУДЕНИЕ
За счет увеличения кровотока в капиллярах нормализуется вес.

www.zalmanov.ru

Как применять:

Просто.
Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут

Быстро.
Уже неделя применения может дать потрясающий результат.

Доступно.
Стоимость курса (на 3 мес.) всего 1125 р., но только до 31 августа.

Действенно.
Применяются ванны с 1904 года!

НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. **Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии".** Почтовые расходы - от 2 до 5% от стоимости заказа. Региональные представительства: г. Н. Новгород (8312)740130; г. Воронеж (4732) 39-05-10, 77-37-65; г. Новосибирск (383)330-2416, 265-9596, 351-4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299, 76-3206; г. Иваново (4932) 35-7799/88/93; г. Чебоксары (8352) 62-0503; г. Набережные Челны (8552) 39-1099.

Телефон для консультации и [illegible] в Москве (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270 г. Москва, Н. Сусальный пер. д. 5, с. 2

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- – благоприятный день
- – слабое магнитное возмущение
- – магнитная буря

8	9	10	11	12	13	14

УСПЕНСКИЙ ПОСТ

Рассказывает
священник
Антоний ЛАКИРЕВ

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

14 августа у православных верующих начинается Успенский пост, предваряющий великий праздник Успение Пресвятой Богородицы, который празднуется Православной церковью 28 августа. С глубокой древности (а праздник возник около полутора тысяч лет назад) принято предварять его непродолжительным, но строгим Успенским постом, который начинается за две недели до праздника.

Успенский пост является подготовкой к самому празднику и без этого теряет смысл. Как и всегда в христианской жизни, делая что-либо, мы обязаны спросить себя: «А зачем?». Если для человека праздник Успения Пресвятой Богородицы ничего не значит или если он не собирается в этот день идти в церковь и праздновать вместе со всеми, то вряд ли стоит и соблюдать пост. Подготовка к празднику складывается из нескольких вещей. Во-первых, необходимо в течение двух недель поста задумываться о сути праздника и готовиться к причащению. Во-вторых, необходимо обновиться в молитвенных отношениях с Матерью Божией, то есть просто обращаться к Ней. Для того чтобы земные, телесные потребности меньше отвлекали нас (ведь нужно еще и исполнять свои повседневные обязанности, трудиться и служить людям), и служит пост в узком смысле слова.

В дни Успенского поста, согласно обычаю, принято воздерживаться не только от животной пищи, но и от рыбы. Можно есть только продукты растительного происхождения. Как и в другие посты, принято воздерживаться от развлечений и пустого времяпрепровождения. В наши дни весьма важно поменьше смотреть телевизор – не потому, что это как-то особенно вредно (хотя и пользы душе от него, прямо скажем, немного), но потому, что это именно убивание времени. Однако на время Успенского поста приходятся отдельные дни, когда разрешается есть рыбу: это воскресные дни и праздник Преображения Господня (19 августа). В этот день в южных странах сложился обычай приносить в церковь и освящать плоды нового урожая винограда; в России и других странах, где виноград не растет, освящаются фрукты нового урожая, как правило, яблоки.

14 августа именуется еще и Медовым Спасом. Медовый Спас – народное название, по церковному канону – это еще и день Изнесения Животворящего Креста Господня. Этот праздник был установлен в IX веке в Константинополе, где ежегодно часть Животворящего Креста, который хранился в домовой церкви греческих императоров, приносили в храм Святой Софии и освящали воду для отвращения болезней. В православных храмах в этот день выносят крест для поклонения и освящают мед. По народному календарю именно к 14 августа в ульях созревает мед. В этот день люди также идут в церковь с букетами полевых трав и цветов. Освященные чабрец, мята, мак должны простоять дома целый год. По народным поверьям, сегодня заканчивается лето, на Медовый Спас улетают ласточки и стрижи, что считается первым знаком приближающейся осени.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Если человек потерял крестик, который ему дали во время крещения, что необходимо делать в этой ситуации? При крещении мы с дочерью получили крестики, но потом долгое время их не носили, и они хранились в одном месте. Теперь у меня появилось желание его носить, но я не знаю какой из крестиков мой. Как мне поступить и важно ли это?

Юлия Глебовна, г. Тула

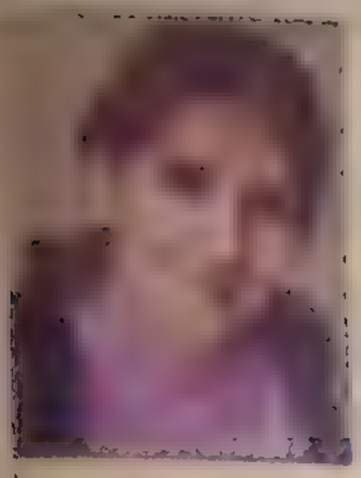
Если человек потерял крестик, нужно купить новый и носить его не смущаясь. Потеря его ничего не означает. Просто и цепочки, и веревочки перетираются. Ничто не вечно в этом мире, кроме любви Божьей. В данном же случае нужно взять и носить любой из имеющихся крестиков. Вот и все.

Мой сын после операции пошел закрывать больничный лист, прошел без очереди, и одна женщина ему сказала, посмотри в мой глаз и запомни его. Мне кажется, она его сглазила, сын переживает, и ему все время видится этот глаз. Как избавиться от этих ощущений и снять сглаз?

Егорова, г. Выборг

Сглаз, порча и подобные суеверия – явления не религиозные, а психологические. Человек поддается «сглазу» в результате самовнушения. Значит, чтобы избавиться от этих ощущений, необходимо перестать суетно верить во всякую нелепицу. По-настоящему это возможно, если человек будет доверять Богу, искать Его и строить с Ним личные отношения. Как ни трудно, это все же лучше, чем неуравновешенная психика, которая является естественным следствием суеверий.

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы, мы с вами продолжаем солить, мариновать, варить варенья и джемы, поскольку конкурс наш продолжается. Для тех, кто присоединился к нам впервые, поясняю: мы объявили о-о-чень вкусный конкурс на самые оригинальные и простые рецепты летних заготовок. ***Победители конкурса получат денежные призы: 1-е место – 1 000 руб., 2-е – 700, 3-е – 500 рублей****. Прошлогодний конкурс показал, что фантазия наших читателей неистощима. Но, объявляя нынешний конкурс, я, честно говоря, немного побаивалась, что поток писем с рецептами летних заготовок немного иссякнет. И рада, что мои опасения не оправдались. Писем в этом году ничуть не меньше, чем в прошлом. Кроме того, к нам присоединилось много новых энтузиастов соления-варения, а это означает, что нас ждут новые интересные идеи, новая ВКУСНЯТИНА, как пишут многие наши авторы. Наконец наши читатели начали присылать в письмах свои фото – это приятно. И, конечно, не будем забывать, что скоро пост.*

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ОВОЩНОЙ ПЛОВ

С детства увлекалась кулинарией. Переписывала необычные рецепты – кулинарных книг ведь раньше было мало. Что-то заимствовала у подруг. В итоге собрала большую коллекцию. Но есть и любимые фирменные рецепты блюд, которые нравятся моим родным и друзьям. Вашу газету впервые купила, находясь в отпуске, на даче. А вообще я стюардесса. Может, мой рецепт овощного плова кому-то еще понравится.

Для его приготовления вам *понадобятся*: лук, морковь, 3 зубчика чеснока, зелень (любая), сладкий перчик, соль и черный молотый перец по вкусу. Ну, и рис. Что касается количества ингредиентов, имейте в виду, что овощей должно быть 1/3 от готового блюда, тогда он будет что надо. Налейте на сковороду растительного масла, морковь натрите на крупной терке, лук порежьте кубиками, перец – соломкой, а зелень измельчите. Пассеруйте их в кипящем масле, активно помешивая. В отдельной кастрюле стакан риса залейте примерно 6 стаканами воды и варите до полуготовности. Откиньте на дуршлаг (сито), промойте холодной водой, выложите в сотейник с овощами и тушите на слабом огне до готовности. Вкусно и как отдельное блюдо, но можно использовать в качестве гарнира к мясу.

Надежда Бурцева, Москва

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ

С удовольствием поделюсь с читателями рецептом вкусного постного блюда – картофельных пирожков.

Сварите очищенный картофель, слейте воду и приготовьте пюре, добавив по вкусу чеснок и соль. Отварите до готовности грибы (любые), воду слейте. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте грибы, посолите, поперчите и, помешивая, жарьте еще несколько минут до полного испарения жидкости, посолите их и поперчите. Сделайте из теплого пюре лепешки, положите на середину каждой немного грибной начинки, соедините края картофельной лепешки, обваляйте пирожки в муке и обжаривайте с обеих сторон до румяной корочки в растительном масле. Поститесь со вкусом!

Олег Амосов, Воронеж

СЛАДКИЕ СУШЕНЫЕ ЯБЛОЧКИ

Хочу поделиться с читателями газеты рецептом приготовления сладких сушеных яблок. Вроде бы просто, но у меня они получаются особенными. Так что у моих детей это любимое лакомство. Да к тому же полезнее всяких конфет.

Для этого я готовлю сироп из расчета, на 1 кг яблок 100 г воды и 300–500 г сахара. Сироп довожу до кипения, постоянно помешивая. Яблоки (желательно, антоновку) режу кружочками вдоль, не задевая сердцевину. Опускаю в немного остывший сироп и оставляю на ночь. Утром яблочные кружочки раскладываю на противень и сушу в духовке на минимальном огне. Чем тоньше кружочки, тем быстрее они сохнут. Получаются сладкие и хрустящие. После использования сиропа добавляю в него 100 г сахара и использую вновь. А если яблок больше нет, добавляю сироп в ягоды, поставленные на вино. Можно вместо сиропа просто пересыпать яблочные кружочки сахаром и положить под гнет. Правда, иногда (если яблоки не очень сочные), сахар может полностью не раствориться и «кружочки» получатся кисло-сладкие.

Лидия Игоревна Антонова, п. Кузовской, Калужская обл.

КАК Я СОЛЮ ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

Екатерина Ивановна Скокова со своим котом Барсиком.

Здравствуйте, дорогие девочки из газеты «Народный совет»! Хочу поделиться с вами простым способом засолки помидоров и огурцов. Получаются они такие вкусные, что пальчики оближешь, да еще с печеной картошечкой прямо из духовки. А заодно посылаю вам свое фото, на котором я со своим любимым котом Барсиком.

Чистые стерилизованные 3-литровые банки стоят на столе. На плите в одной кастрюле кипит вода, в другой – маринад: на 3-литровую бунку огурцов *нужно*: 1 ст. ложка сахара и 2 ст. ложки соли, 3–4 горошины перца, 1 зубчик чеснока, укроп, листья смородины, корень хрена по вкусу. Огурцы мою, затем заливаю на 40 мин. холодной водой. Складываю в банки, заливаю кипятком и оставляю на 40 минут. Затем воду сливаю и заливаю кипящим маринадом, добавляю чайную ложку уксусной эссенции (70%) и закатываю. Переворачиваю банки вверх дном и накрываю чем-нибудь теп[illegible]л до полного остывания. Помидоры делаю точно так же, но сахара на 1 банку кладу 4 ст. ложки, соли – 1 ст. ложку.

Екатерина Ивановна Скокова, г. Данков, Липецкая обл.

Дорогие наши дачники! Мы возобновляем фотоконкурс на самый забавный овощ, фрукт, ягоду, выросшие на вашем дачном участке. С нетерпением ждем ваших писем с фотографиями. В конце года мы подведем итоги конкурса и победители получат призы.

За первое место – 1 000 рублей;
за второе место – 700 рублей;
за третье место – 500 рублей.

Напоминаем! В конверт с фотографией обязательно вложите свои подробные паспортные данные, укажите полностью фамилию, имя, отчество, дату рождения, почтовый адрес или контактный телефон.

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

КОНКУРС «ЗАБАВНЫЙ ОВОЩ»

«Кабачковое сердце» выросло на дачном участке у Эммы Борисовны Афониной из Ярославля

Этот патиссон, похожий на грушу, прислала Альвина Васильевна Яковлева из Великого Новгорода

Необыкновенный помидор прислал Константин Воловиков из Белгородской области

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗРЕЛОСТЬ ЯБЛОК

500 РУБЛЕЙ

Хочу поделиться опытом определения сроков уборки яблок.

Летние яблоки не требуют хранения, поэтому проблем со сроками их уборки нет. Что касается осенних и зимних сортов, то своевременный сбор влияет на их хранение. Если яблоки убрать раньше:они плохо хранятся и быстро вянут, а если позже – долго не хранятся, так как как быстро созревают. Мы определяем срок уборки с помощью йода. В незрелом яблоке имеется крахмал и если капнуть на срез яблока, оно сразу же чернеет или синеет. При созревании плода крахмал превращается в сахар, и йод на него не действует, срез остается светлым.

- Как мы делаем:

1) разрезаем яблоко пополам;
2) срез сразу смазываем йодом;
3) если через пару минут весь срез почернел, то с уборкой спешить не следует: яблоки для хранения не созрели;
4) если срез от йода не почернел и остался светлым, то мы с уборкой опоздали;
5) если весь срез почернел, а место вокруг семенного гнезда постается светлым, это указывает на то, что процесс созревания плодов только начался, крахмал стал переходить в сахар и при хранении яблоки будут обладать хорошей лежкостью. В этот период мы и снимаем яблоки.

Сергей Николаевич Кротков, г. Тверь.

Растения – удивительные существа, с которыми у нас существуют незримые биоэнергетические связи. Причем, для каждого знака Зодиака существует свой набор полезных и необходимых для хорошего самочувствия растений. Наша таблица поможет разобраться, какие растения больше подходят нам по знаку Зодиака, какие культуры нам лучше сажать и какие благотворнее повлияют на наш организм.

ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ РАСТЕНИЙ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

	абрикос	арбуз	баклажан	базилик	бобы	вишня	виноград красный	виноград белый	груша	дыня	картофель	кабачки
Овен												
Телец												
Близнецы												
Рак												
Лев												
Дева												
Весы												
Скорпион												
Стрелец												
Козерог												
Водолей												
Рыбы												

	капуста	капуста цвет.	кукуруза	клубника	крыжовник	малина	морковь	лук репка	лук порей	огурец	облепиха	помидоры
Овен												
Телец												
Близнецы												
Рак												
Лев												
Дева												
Весы												
Скорпион												
Стрелец												
Козерог												
Водолей												
Рыбы												

	петрушка	персик	подсолнечник	порей	редька	редис	репа	сельдерей	салат	смородина	свекла	тыква	тархун	укроп
Овен														
Телец														
Близнецы														
Рак														
Лев														
Дева														
Весы														
Скорпион														
Стрелец														
Козерог														
Водолей														
Рыбы														

	черешня	чеснок	хрен	яблоки	тмин
Овен					
Телец					
Близнецы					
Рак					
Лев					
Дева					
Весы					
Скорпион					
Стрелец					
Козерог					
Водолей					
Рыбы					

зеленым цветом – обозначены культуры, которые традиционны для данного знака Зодиака и неизменно дают хорошие всходы и плоды на огороде или в саду. Эти растения наиболее полезны для вашего здоровья;

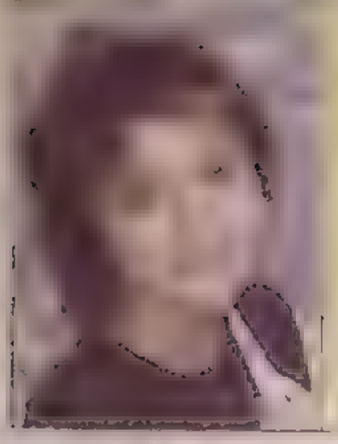
оранжевым цветом – обозначены растения, которым понадобится больше вашего внимания и заботы, но они могут усилить ваши положительные качества;

красным цветом – обозначены растения, которые могут плохо приживаться после посадки, но именно они помогут вам компенсировать недостатки вашего знака Зодиака.

Все «ваши» растения необходимо употреблять в пищу, причем, те, которые обозначены красным цветом ( ), должны составлять не менее четверти от общего объема пищи.

Таблица составлена астрологом Светланой Анненской.

ЮНЫЕ МОДНИКИ



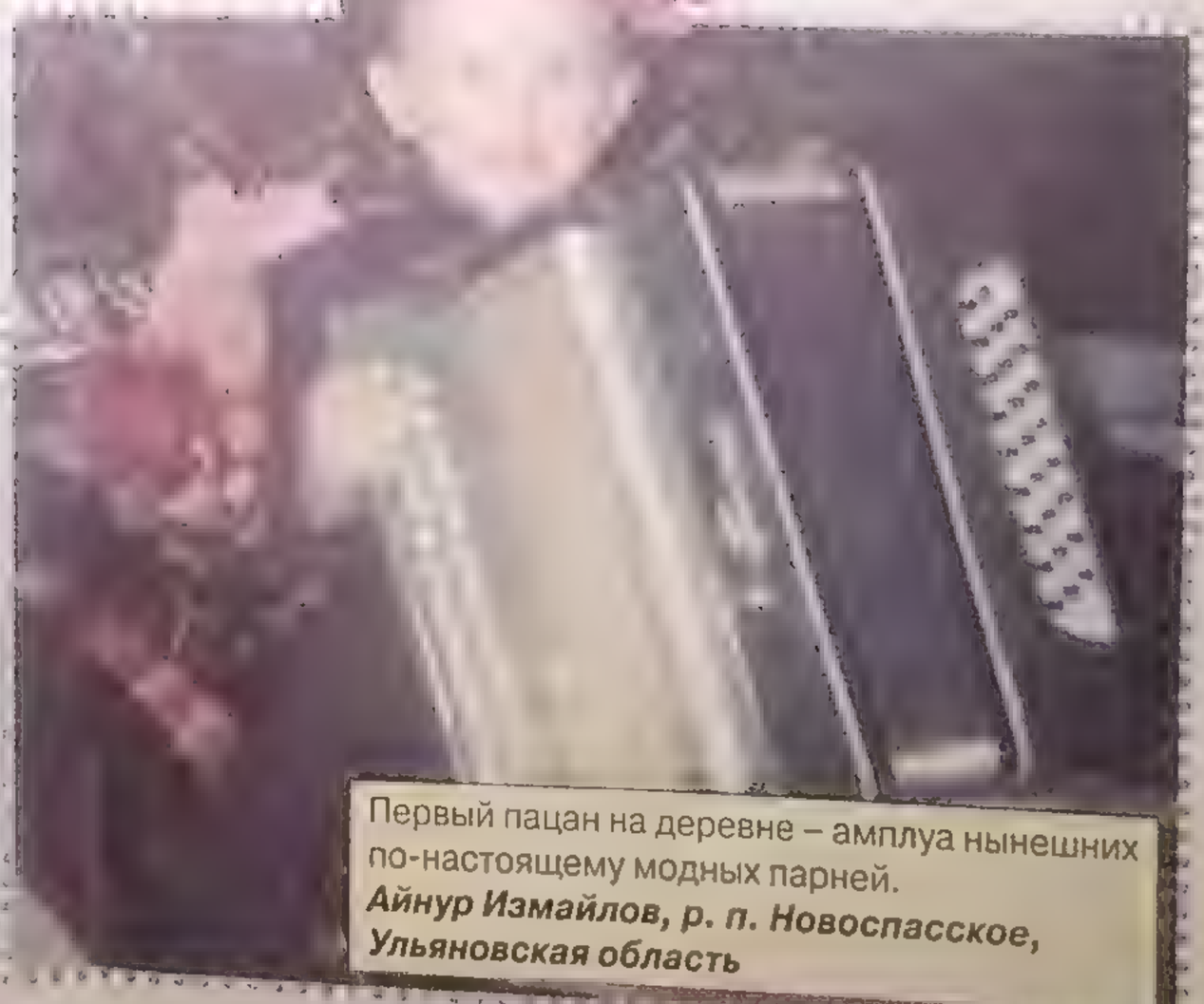
Дорогие родители! Наш конкурс продолжается. Ждем забавных, смешных фотографий ваших детей.

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

В этом сезоне актуально использовать предметы интерьера в ансамбле костюма. Юбка-торшер – куда оригинальнее?
Регина Камалиева, г. Казань

Осенняя коллекция прет-а-порте представлена в желто-красных тонах. Кстати, вилка сегодня – самый актуальный аксессуар
Женя, г. Сочи

Хотите создать романтический образ? Облачитесь в прикид пчелы.
Полина Дайнэко, г. Южноуральск, Челябинская область



Первый пацан на деревне – амплуа нынешних по-настоящему модных парней.
Айнур Измайлов, р. п. Новоспасское, Ульяновская область

НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС!

В каждом номере «Народного совета» (начиная с 18 апреля) мы печатали купон участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!». В этом номере, как и обещали, печатаем сразу три купона, а в следующем - 33-м номере - вы найдете последний купон. После чего будем ждать ваших писем с купонами! Шлите их по адресу: 127287 г. Москва, а/я 3, «Народный совет».
На конверте сделайте пометку «Выиграй 10 000 рублей!» и обязательно укажите количество купонов, которое вы вложили в конверт!

Кто пришлет в редакцию больше всех купонов, тот получит 10 000 рублей.

Еще 20 читателей, приславших наибольшее количество купонов, получат от нас бесплатно наш специальный справочник «Сам себе адвокат».

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

Условия конкурса смотрите
в 17, 20, 25 и 31-ом номерах «Народного совета»

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

Условия конкурса смотрите
в 17, 20, 25 и 31-ом номерах «Народного совета»

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

Условия конкурса смотрите
в 17, 20, 25 и 31-ом номерах «Народного совета»

ВЫ СОБИРАЕТЕ ВСЕ ВЫПУСКИ «НАРОДНОГО СОВЕТА»? НО НЕ ВСЕ НОМЕРА УСПЕВАЕТЕ КУПИТЬ? ТАК ПОДПИШИТЕСЬ НА «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА!

1 На почте. «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс – 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс – 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

2 В редакции. Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00**. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Редакция находится в **Москве**, на улице **Вятская**, дом **49** (ст. м. **«Дмитровская»**). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: **(495) 974-73-83 доб. 14–39, Юлия Карзиер**.

А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

[illegible]

[illegible] июля) Русская православная [illegible] память святого великомуче-

[illegible] в Вифи[illegible] ч в язычестве, рано потерял мать. Его отдали обучаться врачебному искусству к знаменитому придворному врачу Евфросину, и делал он такие успехи, что на него обратил внимание сам император Максимилиан, который приблизил к себе умного молодого врача. В это же время Пантелеймон встретил пресвитера Никомидийской церкви Ермолая, который увидел в благообразном юноше «избранный сосуд благодати Божией». В беседах он передал ему в главных чертах учение христианское. Слова старца открыли Пантелеймону имя Христа, он принял святое крещение. Как-то к Пантелеймону привели слепого, которому до этого никто не смог помочь, человек потратил на лечение почти все свое состояние. Пантелеймон, подойдя к слепцу и прикоснувшись к глазам его, сказал : «Во имя Господа моего Иисуса Христа говорю тебе: прозри!» И немедленно ослепший прозрел.

В дальнейшем, помогая деньгами бедным, вдовам и сиротам, посещая заключенных в темницах, Пантелеймон еще и безвозмездно лечил больных и исцелял их не только лекарствами, но призыванием имени Иисуса Христа. В конце жизни он принял мученическую смерть, так и не отрекшись от христианской веры.

Бог прославил его нетлением и многочисленными чудесами, не раз исцеляющими многих страждущих и поныне для всех с верою призывающих ходатайство его перед Богом.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 рублей

[illegible]

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

[illegible]

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

[illegible] ОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 15 АВГУСТА 2006 ГОДА

Конкурс «СОВЕТская [illegible] продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали:

Надежда Ивановна Бурцева, Москва (стр. 11) Сергей Николаевич Кротков, г.Тверь (стр.12).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

[illegible]

Переходя через дорогу, смотрите не на светофор, а на машины – светофоры еще никого не сбивали...

●●●

– Водку будешь?
– Не могу...
– Ну выпей...
– Не могу... вырвет...
– Кто ж тут вырвет? Все свои!

●●●

Путин жарит Ющенко на вертеле. Рядом стоит Лукашенко и спрашивает:
– Владимир Владимирович, а чего ты его так быстро поворачиваешь?
Путин отвечает:
– Медленнее нельзя, а то он уголь ворует.

●●●

Если вы пригласили девушку кормить рыбок, а аквариума у вас отродясь не было, откройте хотя бы банку шпрот. Как правило, покрошив туда немного хлеба, девушки начинают догадываться, зачем их позвали.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 32 (116).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карэиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Дирекция:
Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 197670 экз. Заказ N. 00517
Подписано в печать 02.08.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

№ 37 (28 сентября – 2 октября 2008 г.)

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

«РАСШИФРОВКА» ПИСЬМА ИЗ ПЕНСИОННОГО ФОНДА

стр. 2

КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

стр. 8–9

ДАЮТ ЛИ ЖИЛИЩНУЮ СУБСИДИЮ ПРИ «ЧЕРНОЙ ЗАРПЛАТЕ»?

стр. 4

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

КАК СОХРАНИТЬ ПОМИДОРЫ ДО НОВОГО ГОДА

стр. 12

15 РЕЦЕПТОВ ИЗ ОБЛЕПИХИ

стр. 10

КАКОЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ ДОВЕРИТЬ БУДУЩУЮ ПЕНСИЮ?

стр. 5

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца на стр. 9, 13

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ЧТО НАПЕЧАТАНО В «ПИСЬМЕ СЧАСТЬЯ»

К началу сентября Пенсионный фонд России (ПФР) разослал гражданам моложе 1967 года рождения свыше 58 миллионов извещений, прозванных в народе «письмами счастья». И теперь до 31 декабря адресаты вправе подать заявление о переводе своих пенсионных накоплений в управляющие компании (УК), в негосударственные пенсионные фонды (НПФ) или просто принять информацию к сведению. Многие читатели «НС» просят разъяснить, как «расшифровать» содержание извещения и правильно распорядиться своими пенсионными накоплениями.

Ф. И. О. застрахованного лица — Петров Иван Васильевич

Дата рождения — 14.10.1972

Страховой номер индивидуального лицевого счета — 078-306-463 80

Сведения о страховых взносах на финансирование накопительной части трудовой пенсии (специальная часть ИЛС)

	Наименование показателя	Сумма (руб.)
1	Сумма страховых взносов, поступивших в ПФР за 2005 год	2888,50
2	Средства пенсионных накоплений	31066,33
3	в т.ч. чистый финансовый результат (доход) от временного размещения ПФР страховых взносов, поступивших в ПФР за 2004 год	1325,41

4 Результат инвестирования средств пенсионных накоплений за 2005 год составил 1,08711215710

В 2006 году доверительное управление средствами пенсионных накоплений осуществлялось управляющей компанией

5 ГОСУДАРСТВЕННАЯ УК

(Наименование управляющей компании)

Сведения о страховых взносах на финансирование страховой части трудовой пенсии (общая часть ИЛС)

	Наименование показателя	Сумма (руб.)
6	Сумма страховых взносов, поступивших в ПФР на 1 января 2005 года	95637,20
7	Сумма страховых взносов, поступивших в ПФР за 2005 год	7221,25

Сведения о поступлении в ПФР за 2004 год страховых взносов на финансирование трудовой пенсии

№ п/п	Наименование показателя (место работы)	Накопительная часть (руб.)	Страховая часть (руб.)
8 1.	ЗАО «АЛЬФА»	577,70	1444,25
2.	ЗАО «БЕТА»	2310,80	5777,00
	Итого:	2888,50 (4 %)	7221,25 (10 %)

1 Сумма страховых взносов, поступивших от работодателя за прошлый год. Если ваш работодатель перечислил в ПФР все 100% взносов, то, разделив эту сумму на 0,04, можно узнать, какая заработная плата официально начислялась вам в течение 2005 года.

2 Здесь указан общий итог по взносам, поступившим за вас в 2002–2004 гг. с учетом дохода от их временного размещения.

3 В этой строке указывается, сколько рублей составил прирост средств по итогам инвестирования.

4 Здесь дана информация о том, как сработала в 2005 году ваша управляющая компания. У всех тех, кто не писал заявления о выборе другой управляющей компании или фонда, эта цифра одинаковая – 1,087112157810. Многих путает количество знаков после запятой, но округленно – 1,087. А это значит, что за прошлый год ваши накопления возросли на 8,7%.

5 В этой строке печатают наименование УК или НПФ, занимавшихся в 2006 году инвестированием ваших пенсионных накоплений.

6 Здесь указана сумма взносов, полученных ПФР за вас от работодателя на 1 января 2005 года. Хотя с 2003 года по настоящее время расчетный пенсионный капитал неоднократно индексировался, в этой строке показаны конкретные суммы перечислений без учета индексов увеличения. Реальное увеличение страховых взносов в рублях, полученное в результате индексации, будет рассчитываться позже – при назначении пенсии (либо для пенсионеров при ее перерасчете).

7 Эта сумма позволяет проверить, не остался ли ваш работодатель должником перед ПФР, перечислил ли он за вас все 100% взносов. Если вы 1967 года рождения или моложе, то указанная сумма – это 10% от начисленной за 2005 год зарплаты. У тех, кто старше – 14%. Разделив эту сумму на 0,10 или 0,14, соответственно, вы получите сведения о своей заработной плате, начисленной за прошлый год.

8 В третьей части извещения можно увидеть, какую сумму страховых взносов перечислил каждый работодатель (если застрахованное лицо имело несколько мест работы).

Застрахованные лица, заключившие договоры с каким-либо негосударственным пенсионным фондом, получат два письма – из ПФР и из НПФ, т.к. в по закону каждый фонд тоже обязан ежегодно информировать их о состоянии индивидуальных лицевых счетов.

Под этой таблицей обязательно указан адрес местного отделения Пенсионного фонда РФ. Туда вы можете письменно обратиться по всем возникающим вопросам.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ПЕНСИЯ

С 2002 года по новому пенсионному законодательству трудовая пенсия состоит из трех частей:

- **базовой** (финансируется из федерального бюджета в фиксированном размере вне зависимости от трудового вклада пенсионера);
- **страховой** (при наличии стажа работы до 1.01.2002 г. зависит от продолжительности этого стажа и заработка до указанной даты плюс от страховых взносов, перечисляемых работодателями на эту часть пенсии после 1.01.2002 г.);
- **накопительной** (источник финансирования – страховые взносы, перечисляемые работодателем в ПФР за своих работников соответствующей возрастной группы).

КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ ВЗНОСЫ

С 2002 года по 2005 год страховые взносы на финансирование накопительной части трудовой пенсии уплачивались работодателями за лиц, рожденных не ранее 1953 года (мужчины) и 1957 года (женщины).

С 2005 года в связи с внесением изменений в законодательство страховые взносы уплачиваются только за лиц 1967 года рождения и моложе.

В 2005–2007 годах ставка страхового взноса на накопительную часть пенсии составляет 4% от суммы начисленной заработной платы (соответственно на страховую часть в эти годы перечисляется 10%).

С 2008 года ставка страхового взноса на накопительную часть пенсии будет составлять 6 % (соответственно на страховую часть – 8%).

ВАЖНО!

Председатель Комитета Госдумы по труду и социальной политике Андрей Исаев на днях заявил, что в будущем году пенсии увеличатся на 15,4 процента. Дважды, с 1 апреля и с 1 октября, произойдет увеличение базовой части пенсии, а с 1 апреля – страховой части. В результате к осени 2007 года пенсия по старости составит в среднем **3556 рублей** (прибавка – 469 рублей); средняя пенсия по инвалидности – **2513 рублей** (прибавка 332 рубля); социальная пенсия – **2376 рублей** (прибавка 426 рублей).

КОМУ ДОВЕРИТЬ НАКОПЛЕНИЯ

Вариантов для приумножения будущей пенсии всего три.

Первый. Страховые взносы на накопительную часть не просто находятся на счете Пенсионного фонда, а поступают в государственную управляющую компанию (ГУК) – Внешэкономбанк. Поскольку Внешэкономбанк (ВЭБ) – компания государственная, то имеет право инвестировать пенсионные деньги лишь в госбумаги. Доход здесь скромный. По итогам первого полугодия 2006 года ВЭБ заработал всего 2,4% годовых, что намного меньше инфляции. Зато и риска почти никакого.

Второй. Управляющие компании (УК), которые имеют право покупать акции, облигации и другие активы, где прибыль может быть побольше. Однако хотя УК имеет право вкладывать пенсионные деньги лишь в ценные бумаги крупнейших компаний страны, прибыль государство не гарантирует. Это значит, что есть шанс как существенно приумножить пенсию, так и потерять.

Третий. Негосударственные пенсионные фонды (НПФ) имеют немало преимуществ перед управляющими компаниями. НПФ используют более гибкую систему управления пенсионными деньгами, они инвестируют деньги в фондовый рынок через УК. Причем выбирают, как правило, несколько УК, чтобы снизить риски.

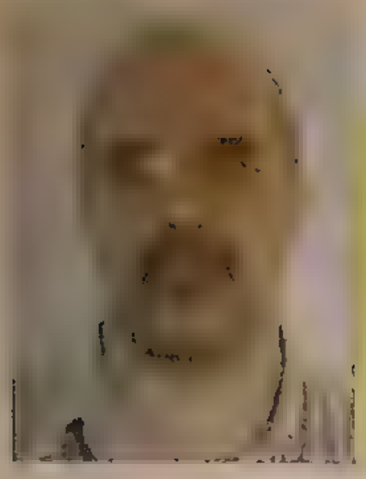
КАК ВЫБИРАТЬ УПРАВЛЯЮЩУЮ КОМПАНИЮ

Выбирая НПФ или УК, нужно учитывать их опыт работы и стабильный доход. Чем дольше УК управляет активами, тем она надежнее. Эксперты советуют выбирать стабильную компанию с положительной репутацией на рынке, которая показывает высокую доходность при минимальном риске. Коэффициент прироста инвестиционного портфеля управляющей компании является относительной величиной дохода, полученного УК за год, с учетом понесенных расходов по инвестированию средств пенсионных накоплений и начисленного управляющей компании вознаграждения за год и рассчитывается по сложным инструкциям Минфина, разобраться в которых может только финансист. По ним и составляется рейтинг.

Информацию о 10 лидерах этого рейтинга из 63 УК по результатам инвестирования пенсионных накоплений за 2005 год **смотрите в таблице.** Для того чтобы делать выводы, какие из УК или НПФ работают лучше, прошло слишком мало времени. Подробную информацию об инвесторах вы можете найти на их сайтах или получить в территориальном Управлении НПФ.

Место в рейтинге	Формализованное наименование управляющей компании	Коэффициент прироста инвестиционного портфеля
1	ТРОЙКА ДИАЛОГ УК	1,343
2	АГАНА УК	1,262
3	АККОРД УК	1,240
4	ЕРМАК УК	1,239
5	УРАЛСИБ УК	1,233
6	АЛЕМАР УК	1,231
7	НИКОЙЛ-СБЕРЕЖЕНИЯ УК	1,231
8	МОНОМАХ УК	1,219
9	ИНТЕРФИН КАПИТАЛ УК	1,217
10	МЕТРОПОЛЬ УК	1,215

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПЛАТЫ ЗА КАПРЕМОНТ?

Я собственница жилья. Хочу отказаться от платы за жилищные услуги, куда входят капитальный ремонт и техническое обслуживание, составляющие 813 рублей ежемесячно. За 14 лет моего проживания в этой квартире я дважды «выпросила» техническое обслуживание, за которое требовали отдельную непосильную плату от 1 000 рублей. Имею ли я право на отказ от этих услуг? Лилия Сергеевна, Московская обл.

К сожалению, нет. **Техническое обслуживание – это комплекс мероприятий по поддержанию в исправном состоянии оборудования и технических устройств всего жилого дома** (а не квартиры) в рабочем состоянии, то есть подвалов, системы отопления, кровли, ремонтные работы на общих стояках, даже если эти стояки проходят в квартирах, уборка в подъездах и т.д. Но **это не «техническое обслуживание» вашей квартиры.** В счет технического обслуживания входит также устранение аварий не только в доме, но и в вашей квартире (Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда, утв. постановлением Госстроя РФ от 27.09.2003 г. № 170).

Что касается **капитального ремонта , то все зависит от того, как управляется ваш дом**. И в зависимости от способа управления действительно могут отсутствовать периодические взносы на капитальный ремонт. Правда, это не означает, что капитальный ремонт не будет оплачиваться собственником квартиры. Просто в некоторых вариантах управления, например при непосредственном управлении жильцами, капитальный ремонт может оплачиваться за счет собственников, но только взносы в таком случае могут собираться единовременно, под конкретный ремонт. Если же ваш дом обслуживает управляющая компания (в прежнем виде ЖЭК), то жильцы дома могут потребовать выполнения капитального ремонта или выборочного капитального ремонта отдельных систем дома, но отказаться от платы за капитальный ремонт не могут.

ОТЦОВСТВО НЕ ПОВЛИЯЕТ НА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ЖИЛЬЯ

Семья: бабушка, дочка и внучка. Бабушка – инвалид, стоит на очереди на улучшение жилищных условий. Внучка недавно родила ребенка без мужа, но отец ребенка хочет его признать, а бабушка против. Считает, что тогда им не дадут квартиру. Действительно ли это так? Юлия Петрова, Зеленоград (Москва).

Не повлияет. Скорее всего бабушка считает, что якобы в таком случае появится дополнительный член семьи (отец ее правнучки) со своим доходом. Но **в жилищном законодательстве,** как для определения права на получение субсидий, так и для определения права на улучшение жилищных условий (я имею в виду понятия «нуждающийся» и «малоимущий»), **применяется все же принцип «проживающие совместно», а не просто «наличие родственных отношений»** (ст. 1 Закона г. Москвы от 25 января 2006 г. № 7 «О порядке признания жителей города Москвы малоимущими в целях постановки их на учет в качестве нуждающихся в жилых помещениях»). А насколько я понял из вопроса, молодой отец, желающий признать ребенка, не собирается проживать в квартире этой бабушки, значит, и не может повлиять на решение об улучшении ее жилищных условий.

КАК ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА НЕДОСТАЮЩИЕ КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ В НОВОСТРОЙКЕ?

Фактическая площадь одной из комнат в 2-комн. квартире по договору долевого участия в строительстве жилья меньше, чем в договоре, на 1,56 кв.м. Как добиться от застройщика выплаты компенсации и какие нужны документы? В.С. Арзацев.

В первую очередь **внимательно прочитайте договор долевого участия в строительстве.** Какие-то положения перерасчета должны быть отражены в нем. Но **обычно пишется претензия на имя руководителя организации, с которой заключался договор долевого участия** с указанием на то, что согласно такому-то пункту договора просите произвести перерасчет. Приложением к претензии будет акт приема-передачи жилья (копия) и техпаспорт БТИ, который подтвердит фактическую площадь квартиры.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ПРЕДОСТАВЛЯЮТ ЛИ ЖИЛИЩНУЮ СУБСИДИЮ ПРИ «ЧЕРНОЙ» ЗАРПЛАТЕ?

Я работаю неофициально, то есть не могу подтвердить справкой о доходах, сколько именно зарабатываю. Родители материально не помогают, то есть официально у меня нет никакого дохода. Имею ли я право на субсидию? Владимир, Пермь.

Право, может, и имеете. Но вот реализовать не сможете. По приведенным ниже нормам получается, что вы должны отвечать за достоверность сведений, в том числе о доходах (п.14 «Правил предоставления субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг», утв. Постановлением Правительства РФ от 14 декабря 2005 г. № 761). Но, представив сведения об отсутствии доходов, вам придется обосновать, на что живете и как оплачивали раньше и как собираетесь оплачивать в дальнейшем оставшуюся часть платежей за жилье, если субсидия будет предоставлена. **Следовательно, сведения об отсутствии доходов уже будут недостоверными. Это может послужить основанием для отказа.** Поэтому остается либо представить реальные сведения о вашей неофициальной зарплате (по которой, насколько я понимаю, на субсидию вы рассчитывать не можете) либо подать ложные сведения и потом бояться проверки, которая выявит их.

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

КАКОВ МАКСИМАЛЬНЫЙ СРОК СЛУЖЕБНОЙ КОМАНДИРОВКИ?

На какой максимальный срок может быть направлен работник в служебную командировку, если основная работа не предполагает разъездного характера? Николай Александрович Смирницкий, г. Петровск, Саратовская обл.

Срок командировки работников определяется руководителями объединений, предприятий, учреждений и организаций, однако он **не может превышать 40 дней, не считая времени нахождения работника в пути**. Срок командировки рабочих, руководителей и специалистов, направляемых **для выполнения монтажных, наладочных и строительных работ, не должен превышать одного года.**

В отдельных случаях **более длительные сроки командировки могут устанавливаться руководителями министерств и ведомств** (п.4 Инструкции Минфина СССР, Госкомтруда СССР и ВЦСПС от 7 апреля 1988 г. № 62 «О служебных командировках в пределах СССР» – издана на основании постановления СМ СССР от 18 марта 1988 г. № 351). Но для этого у вашего руководителя должен иметься официальный документ.

Данный акт действует до сих пор и, по моему мнению, не противоречит Трудовому кодексу. В самом же ТК РФ этот вопрос не рассматривается.

КОГДА С РАБОТНИКА ВЗЫСКИВАЕТСЯ МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ

Могут ли лишить премии за несоблюдение правил пожарной безопасности, которое привело к причинению материального ущерба предприятию? Захаркин, Астрахань.

Нельзя

Такого дисциплинарного взыскания, как лишение премии, в Трудовом законодательстве нет. Выплата премии регулируется действующим в организации положением об оплате труда.

Можно

Но если ваши действия (бездействие) причинили материальный ущерб работодателю, он может потребовать его возмещения в пределах вашего среднего месячного заработка (ст. 241 ТК РФ) либо в полном объеме (ст. 243). Последнее возможно, если работник причинил ущерб:

- в процессе выполнения своих обязанностей (ваша ситуация) и иных обязанностей;
- в результате алкогольного и прочего опьянения;
- произошла недостача вверенных ценностей;
- в результате преступных действий, установленных судом;
- разгласив сведения, составляющие служебную или коммерческую тайну

Работодатель...

...обязан:

- до принятия решения о возмещении ущерба провести проверку для установления причин и размера ущерба;
- получить от работника письменное объяснение (ст. 247 ТК РФ)

...имеет право:

- создать комиссию с участием специалистов.

Работник имеет право

- передоверить ведение дела своему представителю;
- знакомиться с материалами проверки;
- при несогласии обжаловать их в суде.

Взыскание ущерба

- производится на основании распоряжения работодателя, которое может быть сделано не позднее одного месяца со дня окончательного установления работодателем размера ущерба;
- если месячный срок истек или работник не согласен добровольно возместить ущерб, а также если сумма ущерба превышает среднемесячный заработок работника, то взыскание осуществляется через суд – заявление в суд должен подать работодатель (ст. 248 ТК РФ).

ФОТО ВИКТОРА МАЛЫГИ

РАБОТАЕШЬ ЗА СВОЕГО НАЧАЛЬНИКА БЕЗ ЗАПИСИ В ТРУДОВОЙ КНИЖКЕ

Заносится ли в трудовую книжку запись о совмещении обязанности начальника, если начальник находится в отпуске? Михаил Владимирович Приходько, Орск.

Нет. Руководитель должен издать приказ, в котором оговорены сроки совмещения и размер дополнительной оплаты труда (если таковая договоренность о дополнительной оплате достигнута).

МОГУТ ЛИ ОТПУСТИТЬ В ДЕКРЕТНЫЙ БЕЗ ЗАЯВЛЕНИЯ?

Недавно я ушла в декретный отпуск, принесла на работу больничный (декретный) лист, но заявление не подавала т.к. не знала, что это нужно делать (написала потом). Имеет ли право работодатель на этом основании меня уволить или не оплатить период, за который не было заявления? И как выплачивают декретные: всю сумму сразу или раз в месяц? Олеся Сиротина, Пермь.

Не имеет права ни уволить, ни отказать в оплате. Оплата производится именно по больничному, подача заявления не предусмотрена (п. 10 раздела II Положения о порядке назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей, утв. постановлением Правительства РФ от 4 сентября 1995 г. № 883 (с изменениями вплоть до 10 июня 2005 г.). И оплачивается вся сумма сразу (п. 5 Положения).

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ФОТО ВИКТОРА МАЛЮГИ

ПЛАТЯТ ЛИ НАЛОГ С ПРОДАЖИ ПРИВАТИЗИРОВАННОЙ КВАРТИРЫ?

В квартире жили более 18 лет. В прошлом году приватизировали ее, а в этом году ее продали за 1 900 000 руб. Должны ли мы платить налог с продажи квартиры? И еще слышала о каком-то возврате налога. Поясните, пожалуйста. Наталья Ильичева, Москва.

Да, вам придется платить налог. Называется он не налогом с продажи, а налогом на доходы физического лица, с суммы, превышающей 1 000 000 руб. Длительность проживания не является обстоятельством, освобождающим от уплаты налога. Закон предусматривает только период нахождения в собственности. У вас квартира была в собственности менее трех лет.

Налог платится по итогам налогового периода (по завершении года). И по истечении года надо подать налоговую декларацию и потому заплатить налог: 13% с суммы, превышающей 1 000 000 руб. В вашем случае вы должны заплатить налог 117 000 руб. (0,13х900 000).

Что касается возврата налога (на профессиональном языке налогового вычета), то вам он тоже положен (п/п.1 п. 1 ст. 220 Налогового кодекса РФ). Но это вовсе не означает, что вам возвратят уплаченный налог живыми деньгами, как считают некоторые.

Налоговый вычет как раз и заключается в том, что **вы платите налог на доходы физического лица не с полной стоимости проданной квартиры, а только с суммы, которая превышает 1 000 000 рублей.** Если бы квартира была в вашей собственности три и более лет, тогда вы были бы полностью освобождены от уплаты налога на доход, полученный с продажи вашей недвижимости. Это предусмотрено той же статьей НК РФ.

ПОЛОЖЕН ЛИ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ПРИ РОДСТВЕННОЙ СДЕЛКЕ?

Возвращает ли государство 13% от стоимости купленного жилья покупателю, если сделка совершается между родственниками? Марина Яковлевна Лиходеева, Астрахань.

Да, возвращается. Вас, конечно, могут лишить права на налоговый вычет, если судом будет доказано, что отношения между родственниками, совершившими сделку купли-продажи жилья, повлияли на результаты сделки (завышена или занижена стоимость сделки и пр.) Это пояснение дано советником налоговой службы Российской Федерации III ранга Т. Левадной в «Финансовой газете» (региональный выпуск), № 36, 7 сентября 2005 г.). Но для этого **у налоговой службы по месту вашего жительства должны возникнуть сомнения по поводу «честности» сделки, и она должна подать заявление в суд на признание вас взаимозависимыми лицами.**

ВЕРНУТ ЛИ НАЛОГ ПРИ ПОКУПКЕ КОМНАТЫ В КОММУНАЛКЕ?

Купил комнату в коммуналке. Могу ли я воспользоваться налоговым вычетом? Андрей Михальчик, Петрозаводск.

Да, физическое лицо имеет право на получение имущественного налогового вычета в сумме, израсходованной им на новое строительство или приобретение дома или квартиры или доли в них (п/п.2 п.1 ст. 220 НК РФ). Но приобретая комнату в коммунальной квартире, налогоплательщик приобретает эту квартиру в общую собственность и становится ее сособственником, а не собственником некой доли (1/2, 1/3 и т.д.). Поэтому в свидетельстве о государственной регистрации объектом права указана комната, а не размер доли в праве общей собственности на квартиру. **Имущественный налоговый вычет предоставляется на основании документов, подтверждающих право собственности на конкретную долю в доме или квартире,** которых у владельцев комнат в коммунальных квартирах нет (из пояснений зам. руководителя Управления ФНС России по г. Москве действительного госсоветника налоговой службы РФ II ранга С.Х. Аминева).

Фото И. Онуфриевой

ГДЕ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ ЭПИЛЕПСИИ И ШИЗОФРЕНИИ?

Рита Банникова, Ростовская обл., г. Новошахтинск

С этим вопросом мы обратились знаменитой ясновидящей, народному целителю Наталье Онуфриевой.

– ***При депрессии и шизофрении*** астральная оболочка головы (аура) начинает перемещаться в какое-либо направление. Выражение ***«поехала крыша»*** означает в простонародье не что иное, как ***смещение ауры***. Мы вначале диагностируем «третьим глазом» астральное поле пациента, выявляем причины и далее назначаем количество сеансов.

– При **эпилепсии** происходит тромбоз сосудов головного мозга, но методика лечения заметно отличается от предыдущей. Если нет возможности больному приехать в Москву, излечение можно ***проводить по фото***.

Филиал академии, где излечиваются подобные заболевания, имеется только в Ростове-на-Дону.

Телефон: 277-54-29 (звонить утром с 7 октября).

Тел. (495) 124-05-90, 336-03-31.

Лицензия ЦЛМД № 5529/5525 Правительства Москвы

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО

124-5789

СЕКРЕТЫ СТАРЫХ ЗНАХАРЕЙ

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. О них ходили легенды. Глубоко зная медицину, фармакологию и обладая сильнейшей интуицией, они создавали уникальные рецепты, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, коренья, ягоды и многое другое.

Так, с повышенным артериальным давлением справлялись одним из двух способов: 1 – делали кровопускание; 2 – давали выпить настой из лекарственных трав. И по сей день это прекрасные способы снизить артериальное давление. Конечно же, кровопускание делают редко, так как это врачебные манипуляции, а вот применение специальных сборов – это несложно и эффективно.

К сожалению, не все рецепты дожили до наших дней. Одним из наиболее эффективных рецептов чая из лекарственных растений для снижения артериального давления, дошедших до наших дней, является «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «Норма-давление». Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. «Норма-давление» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы. Это неудивительно, ведь в его состав входят лекарственные травы, являющиеся источником флавоноидов и арбутинов. Флавоноиды – группа антиоксидантов, оказывающих спазмолитическое, противовоспалительное, антиаллергическое и антивирусное действие, обладают Р-витаминной активностью, снижают хрупкость кровеносных сосудов, принимают участие в заживлении ран слизистой желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и мягким успокаивающим эффектом, повышают жизнеспособность организма. Арбутин – мягкое антисептическое и мочегонное действие.

Поэтому при применении «Норма-давление» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление» снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, т.е. они стали меньше метеозависимы. Чай «Норма давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением **«Норма-давление»** можно по почте, наш адрес: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;** или по телефону: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Стоимость одной пачки **155 руб.** + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Рег. удостоверение № 77.99.11.937.Б.000348.08.03. ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ

Задачу, как не набрать лишний вес, решали врачи много веков назад. И решали при помощи травных чаев. Некоторые рецепты лекарей тех времен дошли до наших дней.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода и вывести из организма жирные кислоты и холестерин, это ведет к очищению крови, печени, почек и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, «Неполнита-фито» не является лекарством, поэтому исключается передозировка и отравление. «Неполнита-фито» – источник природных флавоноидов, дубильных веществ, эфирных масел, сапонинов, сеннозидов. Именно эти вещества способствуют снижению аппетита и выведению из организма жирных кислот и холестерина.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только не наберете лишний вес, но и приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Самый удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей** +7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;** или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**

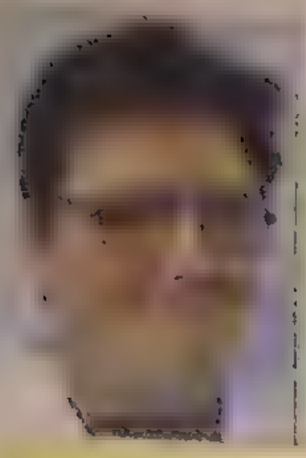
МОСКВА: БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно). Аптеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495)623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка **(812)716-40-24;** сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.» Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Санэпид заключение № 77.99.03.937.Б.000063.07.05. ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

ЦЕЛЛЮЛИТ – ЭТО НАКАЗАНИЕ ЗА



Советы читателям дает доктор **Андрей ЗВОНКОВ**

Женщине положено иметь жировые накопления

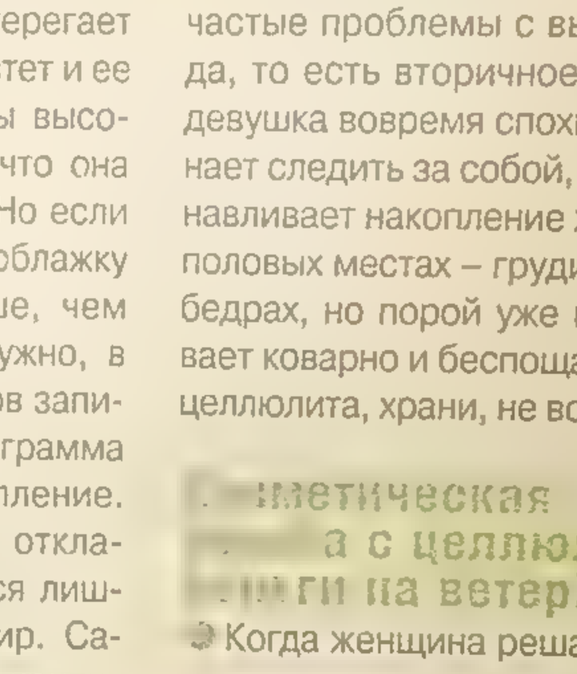
Женские стандарты красоты меняются постоянно. Неизменными остаются три показателя: грудь, талия, бедра. Стандарты послевоенной Европы, когда в моде были Дитрих и Монро – 90 х 60 х 90. К концу XX века они сменились на унисекс – 90 х 60 х 60. Женщины стали считать, что широкие атлетические плечи, крупная грудь и узкая спортивная почти мальчишеская попка сексуальнее круглой широкой женской попы. Но как ни диктует общество свои стандарты, природе на эти стандарты плевать. Положено женщине иметь жировые накопления на плечах, груди и бедрах, будь добра – имей и не возражай. И это не ради красоты нужно, а для того, чтоб в голодное время хватило запасов энергии тебе и твоему ребенку.

Что такое целлюлит

В последнее время стало модным слово «целлюлит». Но что это такое? И чем отличается от просто жира? Чтобы понять, нужно заглянуть в главные механизмы формирования жировых запасов. А так как мужчины целлюлита не имеют, то говорить будем о женской фигуре и целлюлите в ней. Эндокринная система формирует организм, управляет ростом, лепит фигуру, словно скульптор добавляя «глины» там, сям, убирая оттуда и отсюда. Но откуда эндокринная система знает куда добавить, откуда убрать? Зачем вообще жир организму? Жир – это энергия, которая сейчас не нужна, но может пригодиться. Жир накапливается тогда, когда человек ест больше, чем ему нужно потратить.

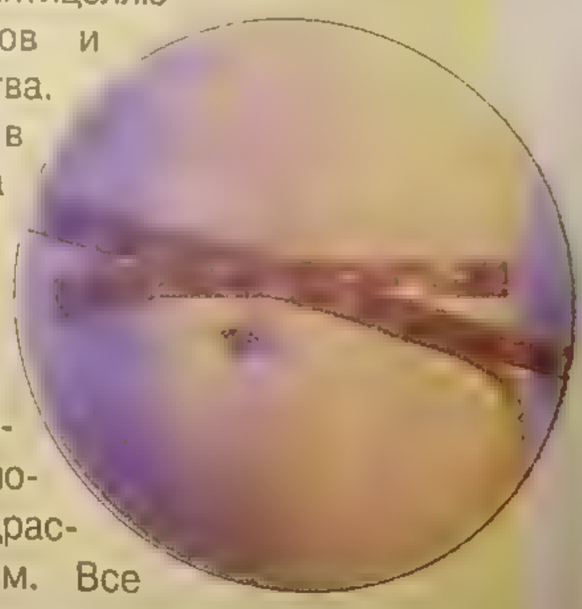
Целлюлит – чисто женская проблема

Женская фигура формируется в позднем детском возрасте. В это время закладывается программа, определяющая внешние параметры. В большей степени она наследственна, но это в том, что касается костей. А вот насчет жира все по-другому. В этом возрасте девочку-подростка подстерегает одна ловушка. Она растет и ее обменные процессы высоки, сгорает все, что она съедает за день. Но если аппетиту дать поблажку и есть больше, чем организму нужно, в конце концов запишется программа на накопление. Начнет откладываться лишний жир. Самый критический период приходится на возраст «бунта» – 12–15 лет. Девушка осознает себя личностью и не хочет признавать никакого диктата, хочет выделяться из общих норм. У нее снижается самокритика или, наоборот, оказывается чересчур завышенной, она бросается в жор и получает то, что называется юношеским диспитуитаризмом, или в самоистязание с вызыванием рвоты после еды – анорексию. И то и другое – крайности. Диспитуитаризм ведет к ожирению, расстройству эндокринной системы, диабету и яичниковой дисфункции. Избыток жира в организме будто меняет программу с создания запасов энергии на двоих (девушку и ее будущего ребенка) к совершенно эгоистичной позиции: а зачем мне ребенок, и одной мало. Поэтому, кстати, у полных частые проблемы с вынашиванием плода, то есть вторичное бесплодие. Когда девушка вовремя спохватывается и начинает следить за собой, она конечно, останавливает накопление жира на вторичных половых местах – груди, животе (талии) и бедрах, но порой уже генетика срабатывает коварно и беспощадно: имей запасы целлюлита, храни, не возражай!

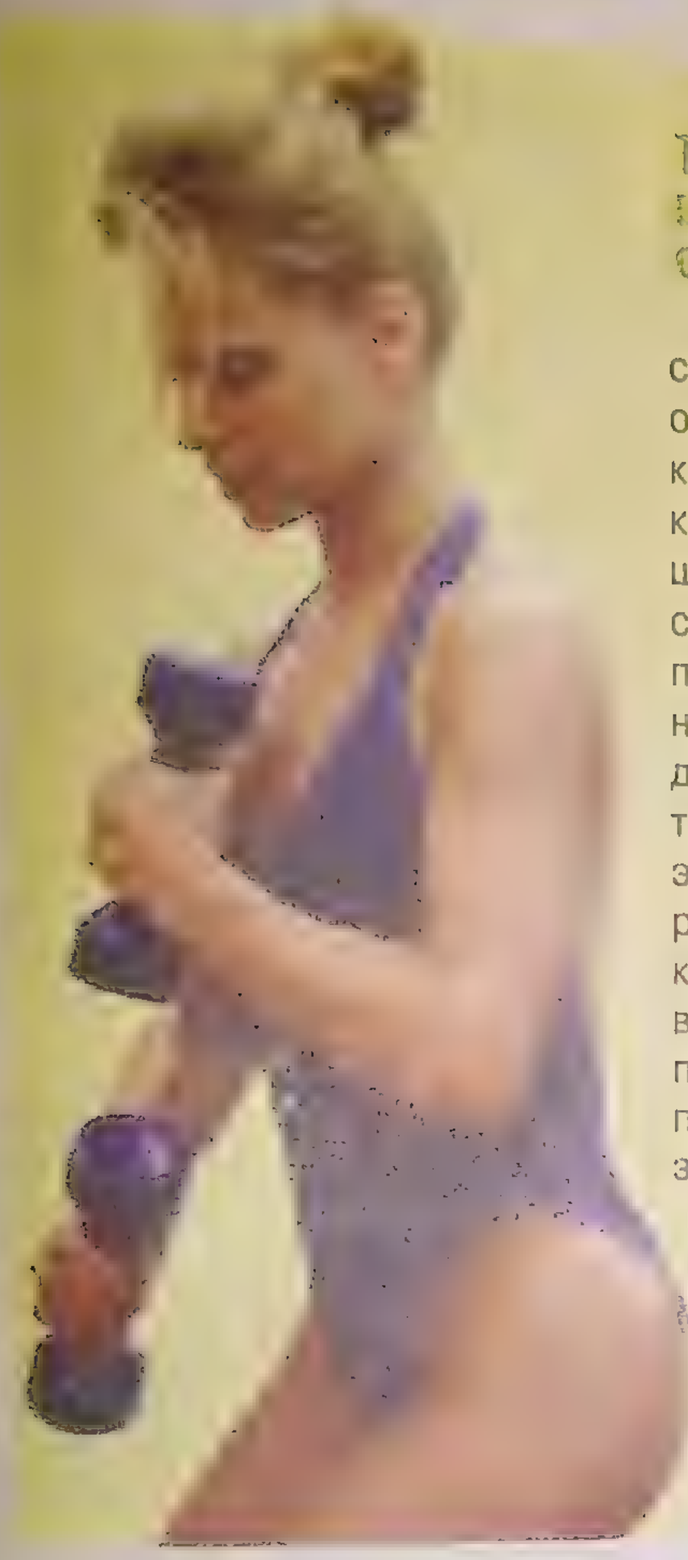


Косметическая [illegible]а с целлюлитом – [illegible]ги на ветер!

Когда женщина решает избавиться от целлюлита, то начинает тратить кучу денег на массу антицеллюлитных кремов и другие средства. И приходит в восторг, когда отложения уменьшаются на 4–5 см. Но только чуть-чуть расслабится – и мгновенно они подрастают на 5–7 см. Все потому, что целлюлит никуда не девается, объем уходит не за счет его сокращения, а за счет сгорания твердого подкожного жира, который к целлюлиту не имеет никакого отношения. Целлюлит – это наказание за обжорство в детстве. За то, что маму не слушала, когда тебя шлепали по рукам за каждый лишний эклерчик.



ОБЖОРСТВО В ДЕТСТВЕ



Так можно ли вообще избавиться от целлюлита?

Что же делать? Всю жизнь сидеть на голодной диете? В общем-то да. Иного пути нет, как переписать программу крайне жестоким к себе отношением. Есть, правда, одно средство, оно радикально и помогает избавиться от ненужного целлюлита, но без дисциплины, контроля аппетита и занятий спортом – это пустое. Это средство – резать целлюлит у хирургов-косметологов, не разменяваясь на кремы и мезотерапию. Потому что все эти процедуры не помогают. Резать решительно, договариваясь о липосакции и пластике живота. И другого способа нет! Потому что целлюлит – это наказание за распущенность в детстве и непослушание.

СУДОКУ ОТ 777

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

		5			6	1		
	8				5		3	
1		2				9		8
6	3		1		2			
			4		9		2	6
9		6				3		7
	1		6				4	
		8	7			5		

ВНИМАНИЕ! НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2007 ГОДА

«НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс – 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс – 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

СКОРАЯ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПОМОЩЬ

Как это работает:

Косметическая продукция.
Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

1 АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ВАННА

С их помощью выводятся шлаки и лишняя жидкость из проблемных зон. Кожа становится более упругой И свежей.

2 ПОХУДЕНИЕ

За счет увеличения кровотока в капиллярах нормализуется вес.

3 ОМОЛОЖЕНИЕ

Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшению ковообращения, за счет чего разглаживаются морщины.

www.zalmanov.ru

Как применять:

Просто.
Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут.

Быстро.
Уже неделя применения может дать потрясающий результат.

Доступно.
Стоимость курса на 3 мес. (при заказе по почте) всего 1125 р. но только до 30 сентября.

Действенно.
Применяются ванны с 1904 года!

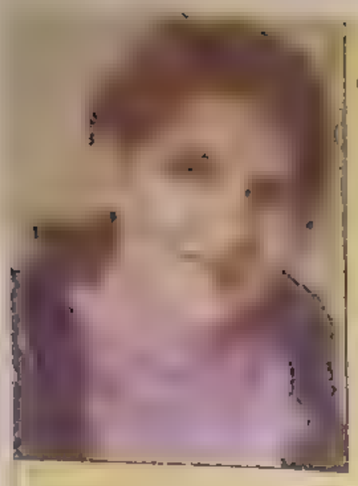
НАСТОЯЩИЕ скипидарные Ванны Залманова с травами вы можете заказать в Институте Натуротерапии в г. Москве по тел. (495) 739-06-36 (круглосуточная консультация).
Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70,
"Институт Натуротерапии". Региональные представительства: Хабаровск - (4212) 43-6645, Воронеж - (4732) 52-6383, Н.Новгород - (8312) 74-0130, Н.Челны - (8552) 36-5037, Новосибирск - (383) 261-3239, Иваново - (4932) 35-7788, Чебоксары - (8352) 62-0503.

739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270 г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11

НАПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВОЛШЕБНАЯ



Дорогие ДОМочадцы. На днях получила письмо от одной из наших постоянных читательниц Ольги Петровны Балакиревой из села Поспелиха Алтайского края. Целую тетрадь с рецептами всевозможных заготовок из облепихи – королевы осенних ягод. Я решила поделиться этими рецептами с вами.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

Рецепты, которые прислала нам Ольга Петровна, не только очень вкусные, но и полезные, поскольку при приготовлении большинства из них, ягода подвергается щадящей тепловой обработке

ВАРЕНЬЕ...

...простое

На 1 кг ягод – 1,5 кг сахара. Ягоды подготовьте, засыпьте сахаром, выдержите 5–6 часов в холодильнике и варите на медленном огне до полной готовности. Горячим разложите по банкам, закройте чистыми пластиковыми крышками.

...красивое

На 1 кг облепихи вам понадобится 1,5 кг сахара. Ягоды залейте горячим сиропом, полученным из 750 г сахара и 1 стакана воды. Доведите до кипения, варите 10 минут. Снимите с огня, всыпьте оставшийся сахар, перемешайте, дайте варенью остыть. Разложите по банкам, закройте пластиковыми крышками и уберите в холодное место. Варенье получается лучистое, ароматное. Кстати, таким же способом можно приготовить варенье из красной и черной смородины, малины и ежевики.

СЫРОЙ ДЖЕМ

На 1 кг ягод – 1 кг сахара. Ягоды подготовьте, пересыпьте в варочный таз, налейте стакан воды и, помешивая, доведите до кипения. Протрите ягоды через сито из нержавеющей стали. Добавьте в пюре сахар, хорошо перемешайте, варите на слабом огне, но не до кипения (примерно до 70° С), и сразу же разложите в стерильные банки. Прикройте банки крышками, стерилизуйте и сразу же закатывайте.

КОМПОТЫ

1-й способ: без сахара

Подготовленные ягоды рассыпьте в сухие чистые банки. Таз или ведро с водой поставьте на огонь. По мере нагревания досыпайте ягоды в банки. Когда вода в тазу закипит, прикройте банки крышками, а таз – большой крышкой. Стерилизуйте на слабом огне и закатывайте.

2-й способ: сладкий

Слегка недозревшие ягоды подготовьте как обычно и разложите в простерилизованные банки (количество ягод любое). *Для сиропа:* на 1 л воды 450 г сахара. Разведите сахар в воде, прокипятите, залейте ягоды, стерилизуйте и закатывайте.

Дорогие ДОМочадцы, хочу добавить к рецептам Ольги Петровны свой – приготовление облепихового масла. Проще всего отжать сок через соковыжималку, процедить его через марлю и дать настояться. Через сутки на поверхности сока появится слой масла. Снимите его ложкой. Это самое чистое облепиховое масло. – ***Ваша Н. В.***

ОБЛЕПИХА, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

В пюре из облепиховых ягод, приготовленное одним из вышеназванных способов, добавьте сахар из расчета на 1 кг пюре 2 кг сахара, перемешайте, разложите по банкам. Сверху насыпьте небольшую сахарную подушку и закройте пластиковыми крышками.

ОБЛЕПИХА!

ПОВИДЛО

На 1,5 кг ягод – 1 кг сахара. Подготовленные ягоды положите в паровую соковарку и прогрейте 50–60 минут (если ее нет, можно варить ягоду на водяной бане, поставив кастрюлю с облепихой в другую емкость с водой). Горячую ягодную массу протрите через сито, поставьте пюре на слабый огонь, доведите до кипения, постоянно помешивая, добавьте половину сахара, поварите 15–20 минут. Затем добавьте оставшийся сахар и варите до готовности. Разливайте в банки горячим, закройте пластиковыми

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Подготовленные ягоды сложите в варочный таз, часть из них разомните толкушкой, чтобы выделился сок, доведите массу до кипения и варите на слабом огне 5–10 минут. Разливайте очень горячим (но чтобы банки не лопнули) и доверху, чтобы при закрытии крышками сок немного выливался. Закатайте. Зимой такая ягода пригодится для приготовления разных блюд – и напитков, и вторых.

МЕД ОБЛЕПИХОВЫЙ

Приготовить облепиховый сок одним из приведенных способов, добавить сахар и варить в варочном тазу до тех пор, пока не останется 2/3 первоначального объема. Разложить в банки горячим и закрыть пластиковыми крышками. Получается душистая, янтарная масса, очень похожая на мед. На 1 л сока – 0,8 кг сахара.

ПЮРЕ-АССОРТИ

Нужно по 0,5 кг груш, яблок, облепихи и сахара, 1 стакан воды. Яблоки и груши нарежьте дольками, удалите сердцевину, залейте кипятком и оставьте на 10 минут для пропаривания. Размягченные плоды протрите через сито. Облепиху подготовьте как в рецепте джема и тоже протрите через сито, соедините с другим пюре, добавьте сахар, подогрейте до 80°С, разложите в стерильные банки, простерилизуйте и закатайте.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Перед началом приготовления ягоды следует перебрать, промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг и обсушить;
- если варите варенье или повидло, готовность его проверяйте так: капните сироп на блюдце, если он не растекается – варенье готово. Для хранения варенья вполне подойдут пластиковые крышки;
- стерилизуйте банки в кастрюле или тазу с водой, положив на дно деревянный кружок или холстину (вода в тазу должна доходить до плечиков банки);
- температура стерилизации: **0,5 л – 15 минут; 1 л – 17– 20 минут; 2 л – 20–25 минут; 3 л – 25–30 минут;**
- закатывайте банки горячими и поставьте их вверх дном. Так вы проверите их на герметичность.

ЯБЛОЧНО-ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

Подготовленные ягоды раздавить толкушкой и залить на 3–4 часа водой (температура 60° С): на 1 кг ягод 1 стакан воды. Отжать сок через сито или марлю. Дать соку отстояться и слить его в другую посуду, стараясь не взболтать осадок. Ябоки (кислые и сладкие сорта) вымыть, удалить серединку, гниль и пропустить через соковыжималку. Подогреть до 80° С и быстро охладить до комнатной температуры. Дать отстояться осадку и слить чистый сок в другую посуду. Смешать два сока, добавить сахар по вкусу, подогреть его до 95° С, разлить по бутылкам или банкам и укупорить. Можете для надежности простерилизовать бутылки 10–20 минут в зависимсти от размера. На 0,8 л яблочного сока – 0,2 л облепихового.

СОК НАТУРАЛЬНЫЙ

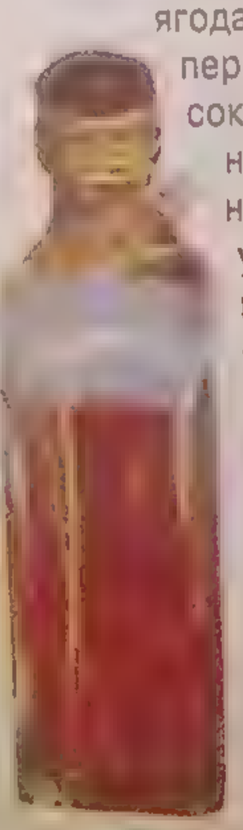
Подготовьте ягоды и помните толкушкой в эмалированной посуде. Добавьте воды из рассчета: на 1 кг ягод 200 г воды. Смесь слегка подогрейте, а затем отожмите сок через соковыжималку. Если ее нет, то через сито или марлю. Затем подогрейте сок в эмалированной посуде до 80° С и разливайте в стерильные стеклянные бутылки с завинчивающимися крышками (например, из-под магазинных кетчупов). Крышки опустите на пару минут в кипяток и завинтите. Если таких бутылок нет, можно разлить в обычные, закрыть пробками и залить парафином. Если разливаете в банки, то сначала простерилизуйте их, в зависимости от объема, потом закатайте.

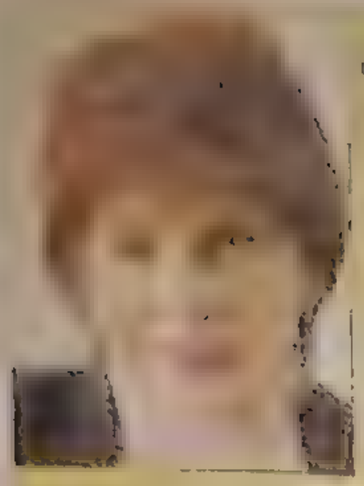
ТЫКВЕННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

Тыкву вымойте, ошпарьте кипятком, очистите от кожуры и семян, отожмите сок через соковыжималку. Подготовленные ягоды тоже пропустите через соковыжималку, смешайте с тыквенным соком в пропорции на 2,5 л тыквенного – 0,5 л облепихового, доведите смесь до кипения, поварите 5 минут и разлейте в стерильные банки.

НАЛИВКА

Зрелые, но не мятые ягоды подготовьте как обычно, наполните ими бутыль на 2/3, остальное заполните сахаром и поставьте в теплое место на 5 суток. Чтобы ягода быстрее дала сок, ее надо периодически встряхивать. Если сок образуется медленно, можно настоять еще 2 суток. Затем налейте в бутыль водку выше уровня ягод на 2–3 см, закройте ее ватной пробкой и поставьте в теплое место на 2–3 месяца. Раз в 3–4 дня взбалтывайте. Затем наливку профильтруйте через вату, разведите на 1/4 водой, добавьте сахар по вкусу, перелейте в кастрюлю и нагрейте почти до кипения. После полного остывания разлейте в бутылки и закройте пробками.





Дорогие наши дачники! *Продолжаем публиковать снимки на конкурс «Самый забавный овощ». Напоминаем, что за первое место приз – 1 000 рублей, за второе – 700 рублей и за третье – 500 рублей. А также, как всегда, наши читатели делятся своими замечательными советами!*

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

КАКОЙ МОТОБЛОК ЛУЧШЕ?

Давно мечтаю купить мотоблок, но нигде не могу найти толковую информацию о них. Может, кто-то из читателей «НС» поделится личным опытом? Анатолий Михеевич Грибов, пос. Ядрин.

Отвечает давний читатель «НС» Юрий Смирнов, инженер-авиастроитель из дер. Деньково Московской обл.

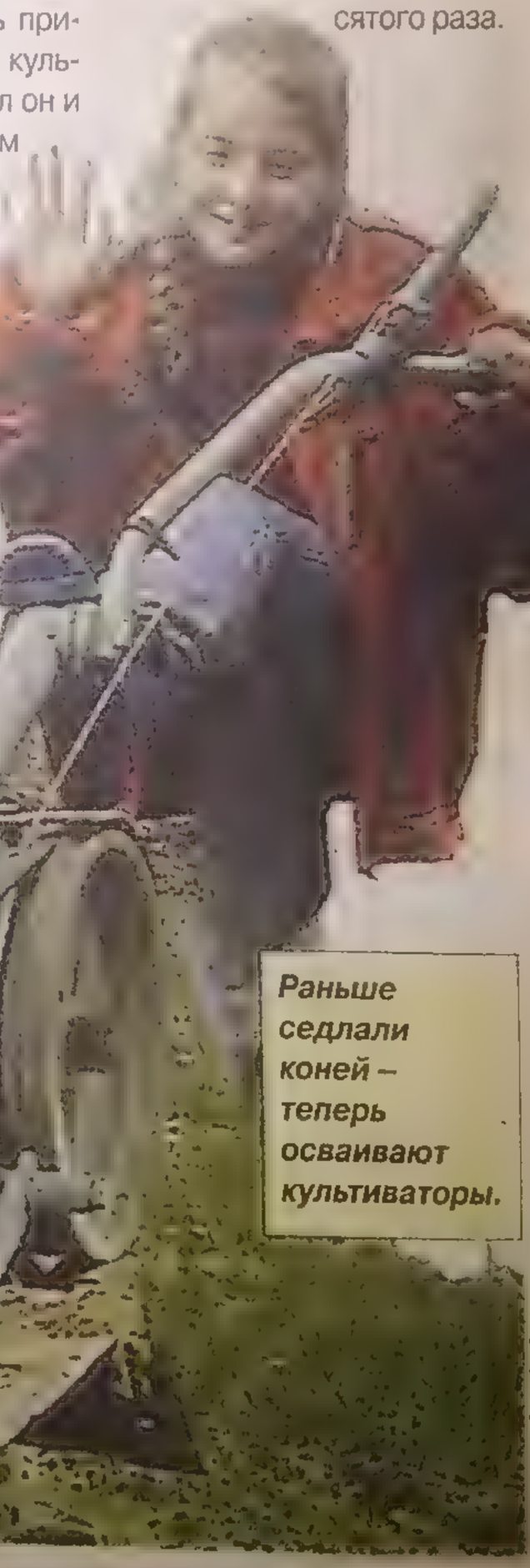
По опыту знаю, для огородника мотоблок – штука очень удобная. Но если вы ограничены в средствах, то кроме отечественного «Крота» вам и мечтать не о чем Такой культиватор мощностью 2,6 л.с. стоит чуть более 4 000 руб. У многих моих соседей он, кстати прекрасно работает. Но эти люди хорошо разбираются в двигателях внутреннего сгорания, и им доставляет истинное удовольствие повозиться на даче с движком культиватора.

Для тех, кто с техникой не в ладу, главное в культиваторе – надежность. Хороши культиваторы известных японских производителей: один из них мы с тестем эксплуатируем уже больше пяти лет. Все эти годы двигатель

Если установить на шасси российского «Крота» японский двигатель, то ваш культиватор заработает как часы!

заводится с первого раза. Но стоит такая «игрушка» (мощность 2,4 л.с. и вес 17 кг) около 20 000 руб., то есть почти в пять раз дороже, чем отечественный культиватор. Лет восемь назад тесть приобрел отечественный культиватор. Не проработал он и сезона: что-то в нем всерьез заклинило. Двигатель пришлось выбросить, а вместо него мы установили движок известной американской фирмы **(см. фото)**. Вот в такой комплектации культиватор и заработал как часы. Теперь наши производители стали устанавливать на шасси российского «Крота» японский двигатель. Такой российско-японский культиватор я бы и советовал приобрести. Стоит машинка около 9 000 руб. Такой гибрид обладает, на мой взгляд, лучшей характеристикой цена/качество. Покупать импортные культиваторы от малоизвестных производителей не советую. При цене 7 000–10 000 руб. можно приобрести культиватор, который не будет заводиться ни с первого, ни с десятого раза.

500 РУБЛЕЙ



Раньше седлали коней – теперь осваивают культиваторы.

ФОТО ЮРИЯ СМИРНОВА

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ ТОМАТОВ ДО НОВОГО ГОДА

На дно коробки рассыпаю горсть древесного угля, сверху угля кладу ячейку из-под яиц. В каждую ячейку помещаю некрупные плоды томатов с прочной кожицей и укрываю сухим мхом.

До холодов (у нас это ноябрь) коробки держу на стеллажах в подсобном помещении под крышей укутанными старыми одеялами и пальто. Когда температура воздуха опустится до минус 5° С, заношу ящики в коридор, поближе к дверям. Каждые две недели просматриваю и перебираю свой урожай, удаляю подпорченные плоды. Потери небольшие – уголь и холод тормозят развитие болезней, а если томат и начнет гнить, то стенки ячейки не дадут распространиться инфекции.

Н.П. Разбежкина, д. Шмидтово, Башкирия

ТАЙНЫЙ СКЛАД НА ДАЧЕ

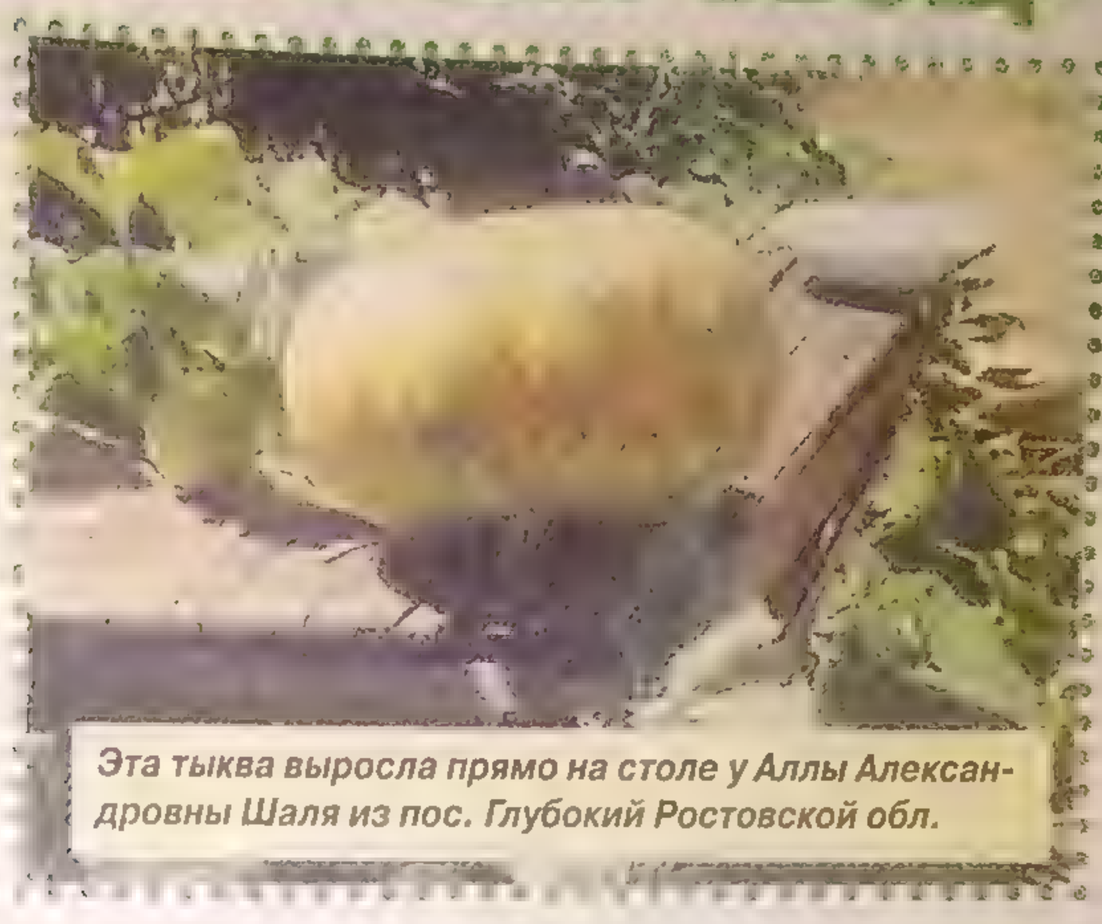
Не хотите вывозить все вещи, устройте на даче тайник.

Выберите на участке сухое песчаное и слегка возвышенное место. Выкопайте яму, стенки обложите березовой корой. На дно насыпьте толстый слой зерен ржи, которые вберут в себя влагу. Вещи упакуйте и разместите в яме так, чтобы они не касались земли и со всех сторон были окружены слоем ржи. Накройте тайник крышкой, засыпьте землей. Перед тем как укладывать вещи, просушите их. Можно пересыпать сухим хмелем.

Яков Пантелев, г. Уфа

КОНКУРС «САМЫЙ ЗАБАВНЫЙ ОВОЩ»

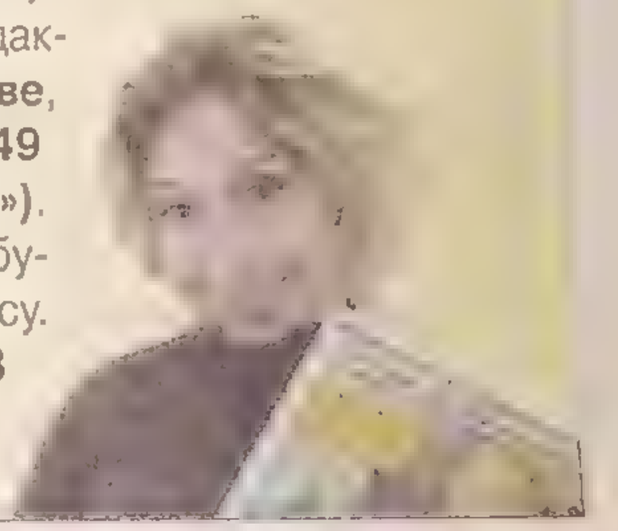
«Патиссоны – маленькие солнышки». С ними сфотографированы внуки Нины Николаевны Ветровой из г. Иркутска.



Эта тыква выросла прямо на столе у Аллы Александровны Шаля из пос. Глубокий Ростовской обл.

Подписка в редакции

Эту подписку на нашу газету могут оформить москвичи и жители Подмосковья по средам с **10.00 до 18.00.** Минимальный срок подписки – 3 месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Редакция находится в **Москве**, на ул. **Вятская**, д. **49** (ст. м. «**Дмитровская**»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Тел.: **(495) 974-73-83** доб. **14-39**, **Юлия Карзиер**.



ЛЕЧЕБНЫЕ НОСКИ – ЗДОРОВЫЕ НОГИ

Что же это за носки, способные справиться с микозом стоп и ужасным запахом?

Каждый пятый житель нашей планеты страдает от грибковых и других кожных заболеваний ног. Учеными России разработан принципиально новый метод борьбы и профилактики таких заболеваний, основанный на применении антимикробных и противогрибковых текстильных материалов.

Уникальная технология закрепления лекарства на пряже или волокне позволяет сохранить устойчивый лечебный эффект даже после многократных стирок изделия.

Таким образом, люди, страдающие грибковыми и микробными заболеваниями ног, а также желающие избавиться от чрезмерной потливости и неприятного запаха, могут это сделать.

Как проявляется лечебное действие носков, и кто может ими пользоваться?

В процессе применения лечебно-профилактических носков исчезает неприятный запах, зуд, снижается потливость, начинают затягиваться мелкие трещины на коже, а после длительного применения улучшается структура ногтевых пластин.

Противогрибковые, антимикробные носки могут применяться в условиях, когда человеку приходится долгое время находиться в резиновой или закрытой обуви, а также при ограниченных условиях соблюдения личной гигиены, и могут быть рекомендованы военнослужащим, шахтерам, нефтяникам, геологам, работникам химических и других производств с вредными условиями труда, спортсменам и всем, кто хочет иметь здоровые ноги.

Где можно купить лечебные противогрибковые носки?

Вот уже несколько лет мы продаем носки в любую точку России по почте.
Их можно заказать, прислав заявку по адресу:
127566, г. Москва, а/я 4, ИЦ «Академия Здоровья»
или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**
или по e-mail: insh2000@mail.ru.

Стоимость 1 пары – **60 руб.** + 8% почтовые расходы, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров. В заявке укажите индекс, адрес, Ф.И.О., количество и размер. Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: 23, 25, 27, 29, 31.

Так что лечитесь, и будьте здоровы.

Юлия Королева

...гос. рег. №3047700000621408 серт. соответствия № РООСС RU. ИМ 09. НО 11 96 от 28 01 05г

находится в **Москве**, на ул. **Вятская**, д. **49** (ст. м. «**Дмитровская**»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Тел.: **(495) 974-73-83** доб. **14-39**, **Юлия Карзиер**.

1 – ЗДОРОВЫЕ НОГИ

или закрытой обуви, а также при ограниченных условиях соблюдения личной гигиены, и могут быть рекомендованы военнослужащим, шахтерам, нефтяникам, геологам, работникам химических и других производств с вредными условиями труда, спортсменам и всем, кто хочет иметь здоровые ноги.

Где можно купить лечебные противогрибковые носки?

Вот уже несколько лет мы продаем носки в любую точку России по почте. Их можно заказать, прислав заявку по адресу:

127566, г. Москва, а/я 4, МЦ «Академия Здоровья»

или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**

или по e-mail: insh2000@mail.ru.

Стоимость 1 пары – **60 руб.** + 8% почтовые расходы, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров. В заявке укажите индекс, адрес, Ф.И.О., количество и размер. Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: 23, 25, 27, 29, 31.

Так что лечитесь, и будьте здоровы. *Юлия Королева*

гос. рег. №304770000621408 серт. соответствия № РООСС RU. ИМ 09. НО 11 95 от 28 01 05.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ПОЛНОВАТА, НО НЕ БЕЗОБРАЗНА

Мне 67 лет. Рост 160 см. Полновата, но не безобразна. Очень аккуратна, неплохо воспитана. Люблю деревню и землю (у меня высшее с/х образование). С чувством юмора, люблю петь и вообще музыку, цветы и все красивое, спокойное и порядочное. Тоскую от одиночества, живу в небольшом городке. Подрабатываю. Обращаюсь к мужчине в возрасте 65–75 лет. Если Вы добрый, порядочный, веселый, но одинокий, можем объединиться. Интим необязателен. Будем заботиться друг о друге, хорошо?

Моб. тел.: 8-909-673-38-75

ЖДУ СВОЕГО ПРИНЦА

Здравствуй, мой принц. Жду тебя дома. Я – Близнец, мне 19 лет. Очень добрая, но необщительная. Хочу выйти замуж за добропорядочного, целеустремленного, надежного принца, согласного на переезд ко мне.

626050, Тюменская обл., с. Ярково, ул. Газовиков, д. 18, кв. 2, тел. 8 (345) 312-61-52. М.В. Муравлева

ИЩУ СТАРОВЕРКУ

Ищу немодную, как и я, целомудренную девушку, которая исповедует древлеправославную веру (христианку-староверку). Мне 50 лет, до сих пор холост. Подробности при переписке.

614046, г. Пермь-46, пр. Парковый, д.41г, кв. 9. Тел.: 8-909-118-27-17. Олег Петрович Мосин

В ПАРЕ СОВЕРШЕНСТВО

Привлекательный, добрый, понимающий, заботливый, интеллигентный, спокойный, верный, честный, надежный, порядочный. Не способен на обман, измену и предательство. Абсолютно без вредных привычек, высшее образование, женат не был, судим тоже. Небогат, люблю книги, природу, домашний уют. Русский, 32 года. Гражданство российское. Девушку ищу простую, верную, от 18 до 30 лет, без вредных привычек и бурного прошлого, домашнюю. Внешность, образование, состояние здоровья большого значения не имеют. Писать только для создания семьи.

210015, Витебск-15, а/я 154

ПРОШУ ПОМОЧЬ

МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ НУЖНЫ ВЕЩИ

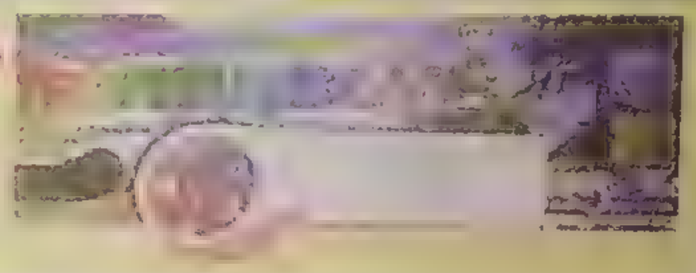
Моя соседка (она детдомовская) одна растит пятерых детей – все работящие, воспитанные, выступают в клубе, драмтеатре. Вот уже четыре года не могут они купить одежду и обувь. Мальчикам (14 и 16 лет) нужна обувь 39, 40 и 41-го размеров (кроссовки, туфли, теплые ботинки), а также футболки, рубашки, свитера, брюки, куртки (рост у обоих 156 см). Девочкам (6 и 9 лет) нужна обувь 15 и 36-го размеров (кроссовки, туфли, резиновые сапоги, валенки), а также платья, кофты, рейтузы, блузки, колготки (16 и 22-й размеры), юбки, куртки (у старшей девочки рост 150 см).

Может, найдутся люди, у которых есть ненужные вещи? Если им что-то не подойдет, мать поделится с другими женщинами, которые находятся в таком же отчаянном положении.

673490, Читинская обл., Чернышевский р-н, с. Мильгидун, ул. Сибирская, д.11. Ирина Шастина

ЦЕЛЕБНАЯ РАДУГА ОТ «ОБОРОНКИ»

Метод биорезонансной офтальмологии и, в частности, аппарат «ГЕСКА-ПОЛИЦВЕТ», по мнению академика РАМТН Наливайко Б.А. произвел настоящую революцию в области лечения глазных болезней!



«Геска-ПОЛИЦВЕТ» – это уникальный аппарат широкого спектра действия , разработанный по заказу Военно-космических сил учеными томской оборонки в НИИ Полупроводников под руководством **академика Наливайко Б.А.** Воздействие монохромного излучения строго фиксированной частоты с внутриимпульсной модуляцией 9,2 герца (альфа-ритм работы бодрствующего мозга) производится, как непосредственно на сетчатку глаза, так и на биологически активные точки и зоны. Это позволяет успешно нормализовать кровоснабжение и лечить дистрофические заболевания глаз. «ПОЛИЦВЕТ» прекрасно помогает при таких заболеваниях как **близорукость, дальнозоркость, астигматизм, пресбиопия, глаукома, катаракта, дистрофия сетчатка и роговицы, кератит и косоглазие. Способствует в восстановлении утраченного зрения, позволяет избежать дорогих, сложных и, порой, небезопасных операций.**

Что касается лечения других заболеваний. У нас есть удивительные примеры, когда человек лечил глаза и, при этом, избавился от простатита. Дело в том, что на радужке и сетчатке глаза представлены проекции всех внутренних органов. При попадании резонансного светового потока на глаза, информация кратчайшим путем через мозг попадает именно в точку – больной орган. При этом спектрально-оптическое воздействие через зрение и непосредственное воздействием на проекции этих органов программирует их на выздоровление.

Аппарат снабжен съемной магнитной насадкой со специальным магнитом, изобретением томского профессора физика Г.В.Николаева, обладающим очень высокой скалярной составляющей, в разы усиливающей эффект от лечения.

Применять аппарат на практике достаточно легко. Методики просты и доступны, но для получения нужного эффекта от лечения необходимо внимательно ознакомиться с прилагаемым методическим пособием. Время на одну процедуру 15 мин, поводить ее необходимо три раза в день, курс лечения 21 день. Например, начальные стадии катаракты, излечиваются за один – два курса.

Противопоказанием к применению является наличие кардиостимулятора, наличие острых воспалительных процессов неизвестной природы, любых заболеваний требующих неотложной медицинской помощи.

Аппарат имеет регистрацию Минздрава РФ и внесен в единый реестр физиотерапевтической техники.

Рег.№ 29/23010202/5319-03

Заказать «ПОЛИЦВЕТ» можно в Уральском представительстве.

Справки и заявки по тел. 8(342) 261-98-98, по почте: 614002, г. Пермь, а/я 4124, «МедИнТех» или по E-mail: medintech.55@mail.ru

Цена аппарата до 15 октября не изменится и будет 5200 руб., почтовые расходы 3–5%.

Здесь же приборы:

«Универсал» – 2400 руб. – прекрасно помогают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, таких как: острые и хронические артриты, артрозы, остеохондрозы, а также все виды простудных заболеваний, болезни кожи, раны и переломы.

Серебритель воды «Георгий» – 3200 руб. – серебряная вода используется в комплексном лечении массы заболеваний, обеззараживает воду, незаменима при выращивании рассады, консервировании.

Электрохимический очиститель воды «Мелеста-МОДЕРН» – 2500 руб. Прекрасно чистит воду даже в условиях дачи, синтезирует «живую» и «мертвую» воду, 25 лет не требует замены фильтрующих элементов.

РЕКЛАМА

Внимание! Для тех, кто не успел купить наш новый справочник «Сам себе адвокат-2» или не нашел его в киосках,

ЗАКАЖИТЕ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА! И ВАМ ЕГО ВЫШЛЮТ ПО ПОЧТЕ!

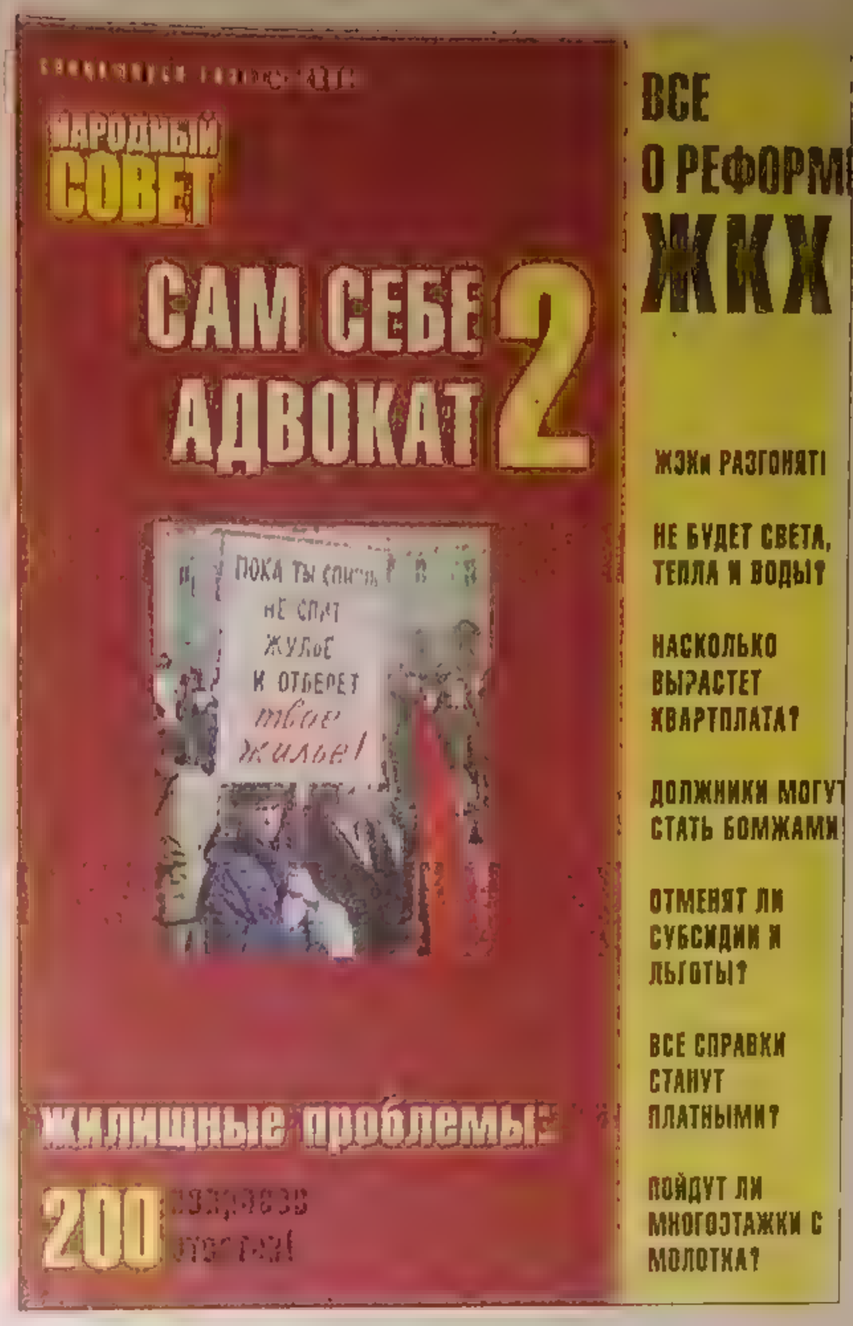
Как это сделать?

Вариант 1

- Воспользуйтесь этой квитанцией. Вырежьте ее и впишите свой почтовый индекс, адрес, Ф.И.О., дату и общую сумму заказа.
- Оплатите заказ в любом отделении Сбербанка.
- Для ускорения получения заказа **обязательно** отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет».

Вариант 2

- Если вы не хотите вырезать квитанцию из газеты, чтобы не испортить ее, воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка.
- Впишите в нее банковские реквизиты, которые вы видите в квитанции внизу.
- Внесите код издания в графу «ВИД ПЛАТЕЖА», впишите в графу «СУММА» общую сумму заказа.
- Не забудьте указать свой почтовый индекс, адрес, Ф.И.О., дату.
- Оплатите заказ в любом отделении Сбербанка.
- Для ускорения получения заказа **обязательно** отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет».



Код издания: ССА–2006

Форма № ПД-4

ИЗВЕЩЕНИЕ	ООО "Новотрейд" ИНН 7701543417,КПП 770101001 получатель платежа ☐ Расчётный счёт № 40702810100170000188 в ОАО"ВНЕШТОРГБАНК" к/с № 30101810700000000187 БИК 044525187 (наименование банка, другие банковские реквизиты) (Почтовый Индекс и адрес,ф и о Плательщика)

Вид платежа	Дата	Сумма
ССА-2006		

Кассир — Плательщик

Квитанция	ООО "Новотрейд" ИНН 7701543417,КПП 770101001 получатель платежа ☐ Расчётный счёт № 40702810100170000188 в ОАО"ВНЕШТОРГБАНК" к/с № 30101810700000000187 БИК 044525187 (наименование банка, другие банковские реквизиты) (Почтовый Индекс и адрес,ф.и.о. Плательщик)

Вид платежа	Дата	Сумма
ССА-2006		

Кассир — Плательщик

ЦЕНА СПРАВОЧНИКА 45 РУБЛЕЙ!

Спешите!
Цена действительна до 1 ноября 2006 года.

Заказ высылается заказной бандеролью сразу после получения платежа.
Доставка осуществляется только по РФ.

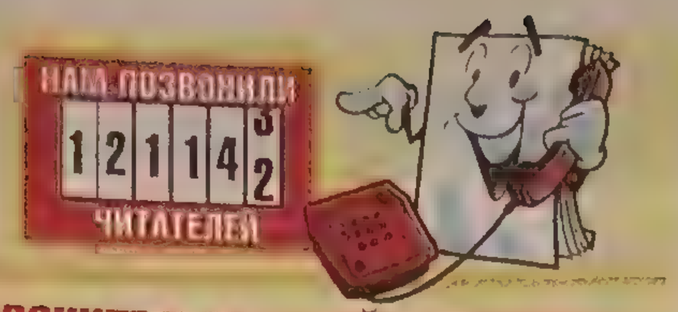
Дополнительная информация по отправкам:
т.: (495) 369-74-42
E-mail:
Post@novopost.com

Заказ через Интернет:
www.novopost.com

КАЛЕНДАРЬ

30 (17) сентября Русская православная церковь вспоминает мучениц Веру, Надежду и Любовь.

Святая София, их мать, твердая христианка, сумела воспитать своих дочерей в горячей любви к Господу Иисусу Христу. Слух о благонравии, уме и красоте девиц дошел до императора Адриана, который пожелал их увидеть, узнав, что они христианки. Когда девушки предстали пред императором, он был изумлен спокойствием их духа. Казалось, они пришли на пир, а не на мучения и смерть. Адриан призывал по очереди всех трех сестер и ласково убеждал их принести жертву богине Артемиде, но получил от всех твердый отказ и согласие претерпеть все муки за Иисуса Христа. Император приказал жестоко истязать сначала старшую – Веру, затем Надежду и младшую – Любовь, стремясь устрашить юных христианок лютостью мучений. Но Господь своей невидимой силой сохранял их непоколебимыми. И святые девы радостно приняли свой мученический венец. Святой Софии разрешили взять тела дочерей, чтобы предать их земле. Она положила их в ковчег, с почестью отвезла на колеснице за город, похоронила, три дня сидела у могил и, наконец, предала свою исстрадавшуюся душу Господу. За великие муки матери, пережившей страдания и смерть своих дочерей, передав их воле Божией, святая София удостоилась быть прославляемой как великомученица. Мощи святых Веры, Надежды, Любови и Софии покоятся в Эльзасе, в церкви Эшо.



ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ

ПРОШЛЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 3 ОКТЯБРЯ 2006 ГОДА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителем этого номера стал:

Юрий Смирнов, Московская обл. (стр. 12)

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ПРОСТО АНЕКДОТ

Не могу пройти мимо безобразия. Так и хочется принять участие.

●●●

Если гора не идет к Магомету, значит, Моисей заплатил больше.

●●●

И помните, долги по физике могут перерасти в долг перед Родиной.

●●●

– Почему евреи Новый год осенью справляют?

– Осенью елки дешевле.

●●●

Хорошо зафиксированный пациент не нуждается в анестезии.

●●●

– Сима! А ты шо, приболела?

– А с чего вы взяли?

– От тебя седня врач уходил!

– Так шо, если генерал заходил, то шо, война?

●●●

– Вам помочь или не мешать?

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 39 (125).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Тимур Ламидов
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710,**
по каталогу российской прессы «Почта России»
индекс 12564

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: maltkseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 246 720 экз. Заказ № *00656*
Подписано в печать 20.09.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: kxpos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 06039

ДАДУТ ЛИ ВДОВЕ ВОЕННОГО ВТОРУЮ ПЕНСИЮ?

№ 41 / 10–16 октября 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

ПОДАРИТЬ ИЛИ ЗАВЕЩАТЬ?

ЕСЛИ ВАШ СЫН ПОПАЛ В МИЛИЦИЮ...

КОГДА И НА СКОЛЬКО ДНЕЙ ОБЯЗАНЫ ДАВАТЬ ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

РЯБИНА В САХАРЕ И ДРУГИЕ ОСЕННИЕ ЯГОДЫ

стр. 10–11

КТО ДОЛЖЕН МЕНЯТЬ СТАРЫЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ?

стр. 8

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» на 1-е полугодие 2007 года!

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ВАШ СЫН

По результатам социологического исследования Центра Юрия Левады, свыше 70% подростков боятся сотрудников МВД либо ожидают неприятностей от встречи с ними. И не без причины. Согласно опросам социологов каждый третий российский подросток в возрасте 14–17 лет уже общался с милиционерами не по своей инициативе. Почти в половине случаев сотрудники МВД вели себя некорректно: задерживали ребят без причины (23% случаев), унижали и оскорбляли (18%), угрожали (15%), а 12% мальчиков были избиты. Эта беспристрастная статистика – сигнал для родителей: отнеситесь к проблеме серьезно.

СОВЕТ ПОДРОСТКУ: *«Ни в коем случае не спорь с милиционерами, спокойно отвечай на все вопросы, не нервничай, не вырывайся и не убегай...»*

ФОТО ИТАР-ТАСС

ЗА ЧТО МОГУТ ЗАДЕРЖАТЬ?

Постарайтесь всегда быть в курсе того, чем занимается ваш ребенок, с кем он дружит, с кем общается. Узнайте адреса, телефоны его друзей, их родителей. Будьте готовы к тому, что однажды ваш сын может попасть в милицию. Помните, что только вы сможете помочь ребенку, если его незаконно задержали, избили в милиции или заставили признаться в преступлении, которого он не совершал. Лучше заранее просчитать ситуацию.

По российскому законодательству уголовная и административная ответственность наступает с **16 лет**, а за некоторые виды преступлений – с **14 лет**. В этот перечень входят убийство, изнасилование, кража, грабеж, разбой, вымогательство и ряд других преступлений.

Кодекс об административных правонарушениях (КоАП РФ) запрещает находиться в общественных местах в нетрезвом состоянии, распивать спиртные напитки, нецензурно выражаться, шуметь, кричать, то есть нарушать общественный порядок. Подобное поведение является основанием для задержания и наложения штрафа, который придется выплачивать родителям. Запомните, что если со времени нарушения прошло два и больше месяцев, то наказывать за него нельзя **(п.1 ст. 4.5. КоАП РФ)** .

За совершение уголовного преступления молодого человека могут взять под стражу, но потом могут и отпустить под подписку о невыезде. А еще обвиняемого могут отпустить под присмотр родителей **(ст. 423 УПК РФ).**

К следователю вызывают подростка через родителей или законных представителей. С разрешения следователя в допросах подростка (до 16 лет) может участвовать педагог.

Родители вправе знакомиться с материалами предварительного следствия и участвовать в суде **(ст. 426 УПК РФ).** Хотя если суд признает, что их присутствие во вред подростку, то может и не разрешить родителям находиться в зале суда.

ДОСМОТР? ТОЛЬКО С ПРОТОКОЛОМ!

Надо помнить, что обыскивать подростка сотрудник милиции не имеет права. Но он вправе только **досмотреть.** За этим термином скрывается просьба самому показать, что в карманах. Знайте, что при досмотре обязательно составляется протокол, где перечисляется все, что молодой человек предъявил. Но подписать этот протокол он должен лишь в том случае, если предметы перечислены полностью. Ведь возвращать-то все будут по протоколу! А если что «затеряется», то ответственность несет милиция, но лишь тогда, когда эта вещь значится в протоколе.

Досмотреть вещи без владельца можно, только когда ситуация не терпит отлагательств и только в присутствии понятых. Но кое-что сотрудник милиции вправе у подростка и забрать. Если вещь была орудием или объектом правонарушения, то ее изымут, составив о том протокол, и вещь будет храниться до разбора ситуации.

НА СКОЛЬКО МОГУТ ЗАДЕРЖАТЬ?

Если парня задержали, скандалить не следует. Если его забрали для установления личности, должны, установив таковую, сразу отпустить. При административном задержании **не имеют права держать больше трех часов (п.1 ст. 27.5. КоАП РФ).** Ну а если забрали за хулиганство, торговлю с рук или неповиновение, то продержат до той поры, пока дело не рассмотрит суд или лично начальник отделения.

При задержании составляется протокол и берутся объяснения.

Ничего из этих документов не следует подписывать, пока внимательно не прочитаете. Отказаться подписывать бумаги тоже можно, но для этого надо назвать причины отказа и написать собственные объяснения, которые прикладываются к протоколу. Мотивы отказа могут быть любые: например, избиение сотрудниками милиции, все напи-

ПОПАЛ В МИЛИЦИЮ...

санное не соответствует тому, что случилось, или такое объяснение: мне никто из сотрудников милиции не разъяснил мои права.

Административное задержание еще возможно для установления личности или для пресечения преступления, но если все другие меры исчерпаны.

ЕСЛИ СЫНА ВЫЗЫВАЮТ В МИЛИЦИЮ...

Если сотрудники милиции приглашают вашего ребенка пройти с ними для выяснения каких-либо обстоятельств происшествия:

- попросите предъявить служебное удостоверение и перепишите его номер; запишите фамилию, звание и должность сотрудника; уточните, из какого он отдела;
- вежливо поинтересуйтесь, какова цель вызова вашего ребенка;
- сотрудник милиции обязан предъявить повестку **(ст. 424 УПК РФ).** В ней должно быть указано, кого, куда, в каком качестве, с какой целью и на какое время вызывают. Если повестки нет, то попросите ее прислать. Не поддавайтесь ни на какие уговоры и объяснения, если вашего ребенка просят пройти куда-либо без повестки;
- постарайтесь выяснить у ребенка, по какой причине его могут вызвать в милицию. Если есть предположение, что он может быть причастен к совершению преступления, то необходимо проконсультироваться с адвокатом. Идти в милицию лучше в его сопровождении.

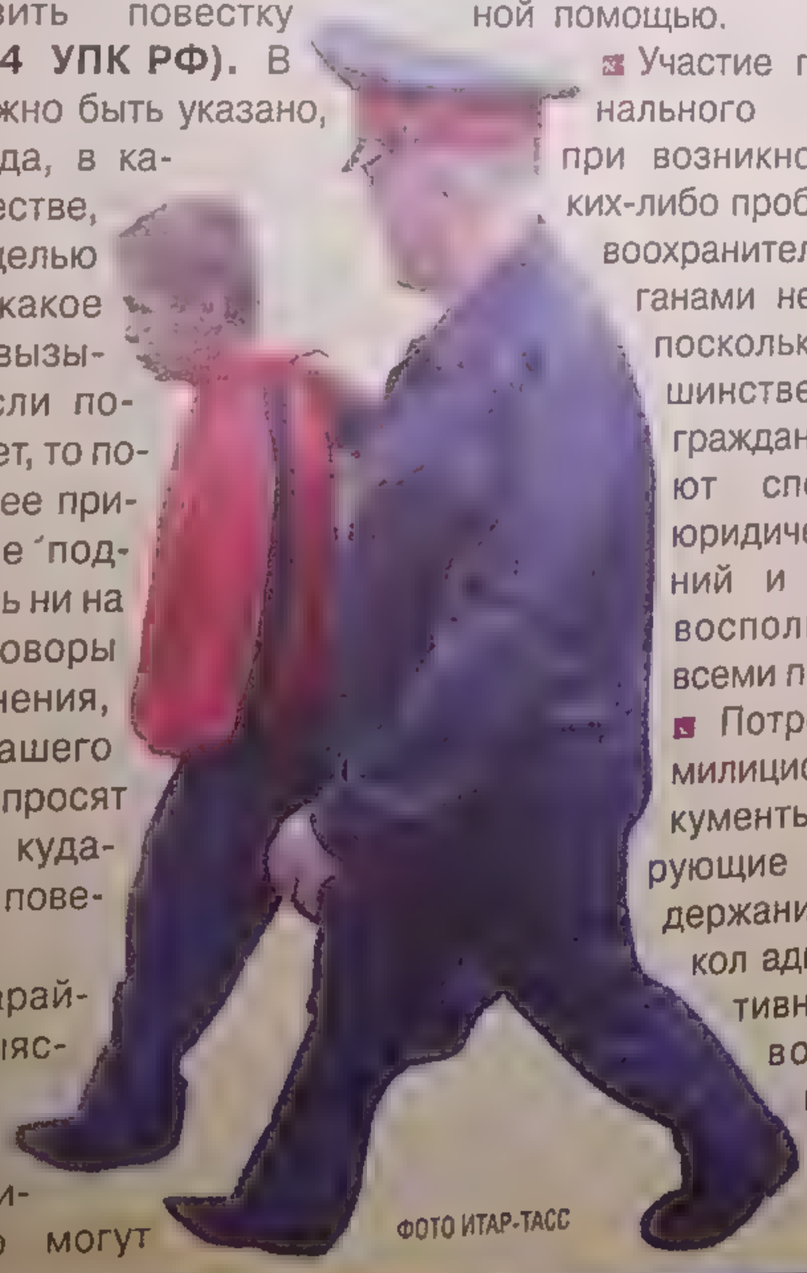


ФОТО ИТАР-ТАСС

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЗАДЕРЖАЛИ...

Если вам стало известно, что ребенок задержан и находится в отделе милиции, то вы:

Пока ребенку не исполнилось 18 лет, его законные представители – это родители (опекуны), а также и адвокаты

- Как можно быстрее выезжайте туда, желательно с адвокатом. Для этого заранее необходимо иметь контактный телефон хотя бы одного адвоката, к которому в любое время можно было бы обратиться за консультацией или за срочной помощью.
- Участие профессионального защитника при возникновении каких-либо проблем с правоохранительными органами необходимо, поскольку в большинстве случаев граждане не имеют специальных юридических знаний и не могут воспользоваться всеми правами.
- Потребуйте от милиционеров документы, фиксирующие факт задержания: протокол административного правонарушения или протокол задержания по подозрению в совершении преступления.
- Вы имеете право ознакомиться и получить копии с любых документов, которые составлялись в отношении вашего ребенка **(ст. 426 УПК РФ)** или вас (постановления об отказе в возбуждении уголовного дела, постановления о возбуждении уголовного дела, копии объяснений, допросов, заключения экспертов и т.п.).
- Попросите сотрудников правоохранительных органов ознакомить вас со всеми документами, которые вынесены в отношении вашего ребенка и подписаны им. Копии с них можно снять после вынесения решения по результатам проведения проверки.
- До выхода из отдела милиции обязательно убедитесь, что вашего ребенка не били, и у него не имеется телесных повреждений.

Если со времени административного нарушения прошло больше двух месяцев, то наказывать за него нельзя

ЕСЛИ В МИЛИЦИИ ПОДРОСТКА ИЗБИЛИ...

- Если у вас есть серьезные подозрения, что к вашему ребенку применяли физическую силу, то:
- не выходя из здания милиции, вызывайте «скорую помощь», чтобы зафиксировать телесные повреждения. Запи́шите данные медиков, оказавших помощь вашему ребенку. Получите справку о наличии телесных повреждений;
- запишите данные всех лиц, которые находились рядом с вашим ребенком во время нахождения его в милиции;
- пишите заявление в прокуратуру;
- позаботьтесь о сохранении следов преступления – надо обязательно засвидетельствовать побои, запомнить данные сотрудников милиции, записать или запомнить фамилии и адреса свидетелей;
- санкции для сотрудников милиции за превышение должностных полномочий **(ст.286, ч.1, УК РФ)** достаточно суровы, потому отнеситесь к своим жалобам и заявлениям со всей ответственностью и серьезностью.

По материалам правозащитного Центра г. Казани и сайта rg.ru подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

Посоветуйте подростку:

- Ни в коем случае не спорь с милиционерами, спокойно отвечай на все вопросы, не нервничай, не вырывайся и не убегай. Помни о существовании в Уголовном кодексе РФ статьи 318 («сопротивление сотруднику милиции»).
- Если тебя задержали, постарайся как можно быстрее связаться с родителями.
- Никогда ничего не подписывай, не прочитав внимательно. До прибытия родителей не поддавайся на уговоры типа «...ты подпиши, и мы тебя сразу отпустим...» Если тебя задержали милиционеры и в отделе применили физическое насилие, то ты должен обязательно рассказать об этом родителям.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ДОМ ИЗ СКОЛЬКИХ КВАРТИР СЧИТАЕТСЯ МНОГОКВАРТИРНЫМ?

Живем в одноэтажном доме барачного типа на четыре квартиры (все приватизированы). Считаемся ли мы многоквартирным домом и должны ли мы избрать способ управления домом? Анжелика Игоревна, Краснодарский край.

Да. Считаетесь и должны избирать способ управления домом. Из контекста ЖК РФ следует, что **многоквартирным домом является дом, состоящий из двух и более квартир, имеющий общее имущество и самостоятельные выходы**.

КАКАЯ ГРУППА ИНВАЛИДНОСТИ У РЕБЕНКА?

У меня ребенок семи лет – инвалид. По закону он имеет право на предоставление субсидий на жилье. Но для этого требуется справка из ВТЭКа о группе инвалидности, но там мне ее не предоставляют, аргументируя тем, что детям группа инвалидности не присваивается. Как мне быть в этой ситуации, т.к. я хочу получить на своего ребенка-инвалида субсидию на жилье? Эльза Владимировна, Элиста.

Детям категории инвалидности просто не устанавливаются. **Существует только одна категория – ребенок-инвалид.** И, соответственно, всегда действует эта справка, по достижении им возраста 18 лет (п.7 Правил признания лица инвалидом, утв. Постановлением Правительства РФ от 20 февраля 2006 г. № 95). Поэтому вам просто стоит по-другому поставить вопрос и оформить его письменно. Например: прошу предоставить справку, что мой сын (дочь) (фамилия, имя) является инвалидом. Для подстраховки напишите заявление в двух экземплярах и на своем поставьте номер входящего документа на случай, если придется обращаться в суд. Хотя, думаю, этого не потребуется.

МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ С ПЕРЕПЛАНИРОВКОЙ?

Хочу приватизировать двухкомнатную квартиру. В свое время мы разделили угловую комнату на две маленькие, получилась трехкомнатная. Теперь нам отказывают в приватизации. Правомерно ли это? Владимир Васильевич Мухин, Казань.

Судя по тексту вопроса, правомерно. Дело в том, что в свое время вам внаем предоставлялась двухкомнатная квартира. И документы оформлены на этот объект. То есть зарегистрировать право собственности регпалата просто не может, потому что **договор приватизации может быть подписан только на квартиру в том виде, в котором она была на момент предоставления ее вам.** Поэтому **возможны два варианта:**

- вы восстанавливаете квартиру в прежнем виде, и документы будут соответствовать состоянию квартиры;
- вы предварительно, до приватизации, согласовываете перепланировку с наймодателем, и тогда договор приватизации будет учитывать уже проведенную перепланировку, соответственно, и документы тоже будут соответствовать друг другу.

Узаконить перепланировку можно в том числе и уже после ее проведения. **О том, какие последовательные шаги следует предпринять в процессе перепланировки, мы подробно писали в № 8 за 2006 г.** Повторю коротко – главное, чтобы ваша перепланировка «не нарушала права и законные интересы граждан и не создавала угрозу их жизни или здоровью» (п.4 ст.29 ЖК РФ).

КТО ЗАМЕНИТ СТАРЫЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК?

ФОТО ИТАР-ТАСС

В районном узле почтовой связи мне сказали, что услуги почтовой связи не включают в себя замену старых сломанных почтовых ящиков. И что они могут быть отремонтированы только за счет жильцов, а заменой почтовых ящиков занимается та организация, на балансе которой находится дом. Правда ли это? Алексей Петрович Скочко, г. Щекино, Тульская обл.

Да, правда, организации почты не могут следить за сохранностью и исправностью почтовых ящиков. Обязанности их исчерпываются доставкой корреспонденции. А **ремонтировать и заменять почтовые ящики должны собственники имущества (квартир)**. Такие работы могут быть включены в договор с обслуживающей организацией, которая содержит дом, но если они не прописаны в этом договоре, то никакой ЖЭК новый ящик вам не поставит.

ЗА ОТКЛЮЧЕНИЕ СТОЯКА В ДОМЕ ЖЭК ТРЕБУЕТ ДЕНЬГИ?

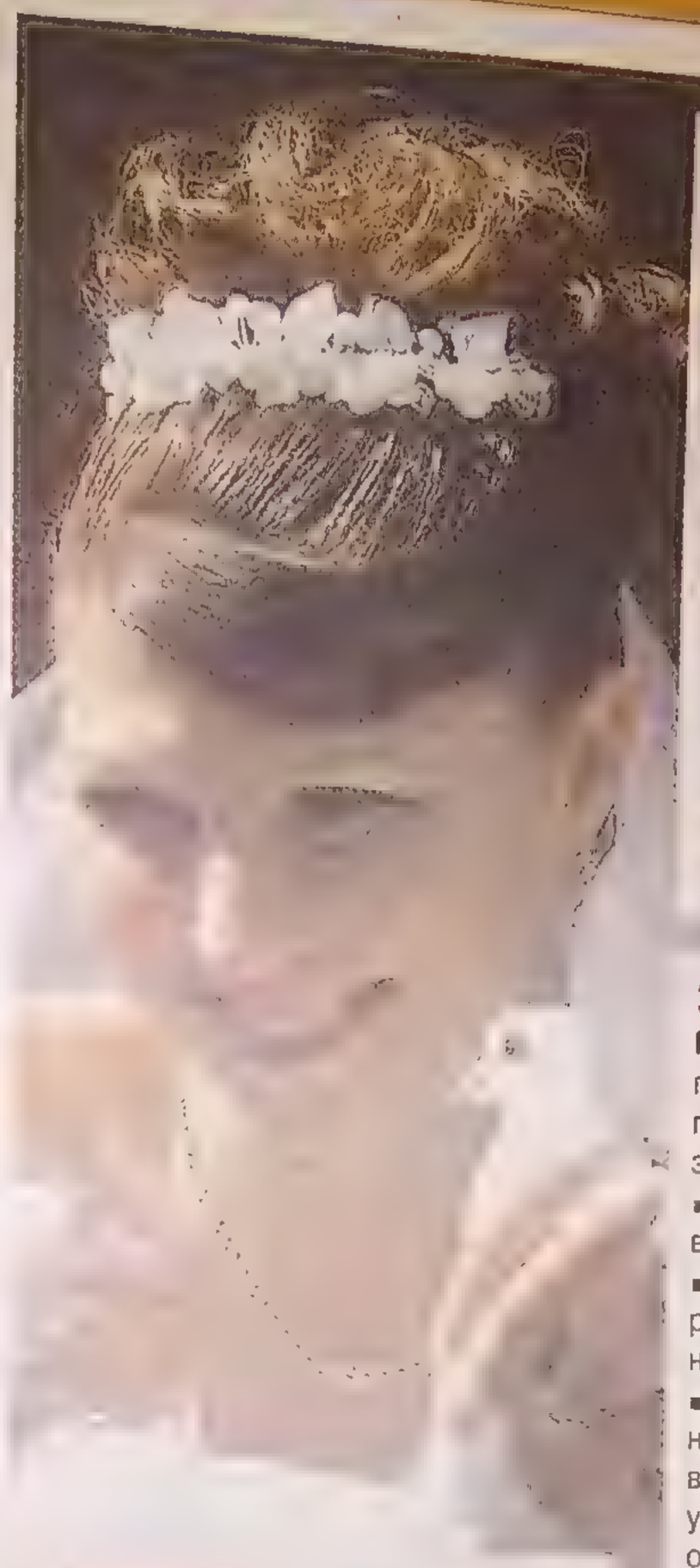
Проживаю в однокомнатной приватизированной квартире. Хочу поменять трубы и унитаз. И в ЖКО сообщили: чтобы отключить воду на полчаса в доме, мне необходимо заплатить определенную сумму. Правомерно ли это? Тамара Леонидовна Степанькова, Яхрома.

Вполне правомерно, если отключение стояков – желание жильца (для решения его собственных проблем – это услуга), а не результат аварии или ремонта общего имущества дома, когда такое отключение входит в общий перечень работ, производимых эксплуатирующей организацией для устранения аварии или ремонта, осуществляемых бесплатно. Поэтому организации, осуществляющие эксплуатацию жилого фонда, могут устанавливать за такую услугу плату. Другой вопрос, что они вам должны предоставить четкие расценки в виде документа, а не брать эту цифру с потолка как вздумается каждому сантехнику.

РАБОТА и ЗАРПЛАТА

Период массовых летних отпусков, казалось бы, закончился, но вопросы об отпусках по-прежнему остаются злободневными. И это понятно. Если человек хорошо работает, ему и отдыхать хочется по полной программе. На вопросы отвечает

Андрей МАЛЫХ



ПРОДЛЯТ ЛИ ОТПУСК МАТЕРИ НА ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА?

Во время моего отпуска заболела моя дочь (ей 1 год 8 мес.), больничный лист по уходу за ребенком выписан на мое имя.Продлевается ли отпуск на время болезни моего ребенка? Анна, Смоленск.

К сожалению, нет. Отпуск может быть продлен только на время болезни самого работника (ст.124 ТК РФ).

ПРИ РАСЧЕТЕ С ВАС УДЕРЖАЛИ ОТПУСКНЫЕ?..

В августе этого года я уволилась с работы. При расчете с меня удержали часть отпускных за последний мой отпуск (в июле) – за 2006 год. Мне сказали, что не полностью отработала свой отпуск. Устроилась я на работу в марте 2002 года. Наталья Куренкова, Владимир.

Судя по тексту вопроса, вас рассчитали правильно. Стаж для исчисления отпуска рассчитывается индивидуально для каждого работника, начиная с даты приема на работу. И **хотя первый отпуск по закону могут предоставить уже после 6 месяцев работы, фактически он предоставляется авансом, поскольку оплачивают отпуск (28 календарных дней) с тем расчетом, что вы проработаете полный год.** То есть ваш первый законный отпуск вам должны были предоставить за период с марта 2002 по март 2003 года. Точно так же и последний отпуск за 2006 год – за период с марта 2006 до марта 2007 года. Но поскольку вы отгуляли свой отпуск в июле, а положенный год (до марта 2007 года) не отработали, при расчете с вами удержали часть отпускных за неотработанные вами 8 месяцев (с августа 2006 по март 2007 г.).

КОГДА РАБОТОДАТЕЛЬ ОБЯЗАН ПРЕДОСТАВИТЬ ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ?

У моей дочери свадьба, она военнообязанная, замуж выходит впервые. На предприятии отказываются предоставить ей три свадебных дня. Есть ли сейчас такой закон? Галина, Иркутская обл.

Отношение к военной службе здесь ни при чем. Важно лишь то, что она находится в трудовых правоотношениях с работодателем. Отпуск без сохранения заработной платы работодатель **обязан ей предоставить**, к тому же не на три, а по письменному заявлению – **до пяти календарных дней.** Об этом четко сказано в ст.128 ТК РФ.

Запомните

Работодатель обязан на основании письменного заявления работника предоставить отпуск без сохранения заработной платы:

- участникам Великой Отечественной войны – до 35 календарных дней в году;
- работающим пенсионерам по старости (по возрасту) – до 14 календарных дней в году;
- родителям и женам (мужьям) военнослужащих, погибших или умерших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при исполнении обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с прохождением военной службы, – до 14 календарных дней в году;
- работающим инвалидам – до 60 календарных дней в году;
- работникам в случаях рождения ребенка, регистрации брака, смерти близких родственников – до пяти календарных дней.

Внимание!

По семейным обстоятельствам и другим уважительным причинам работнику по его письменному заявлению **может быть предоставлен отпуск** без сохранения заработной платы, продолжительность которого определяется по соглашению между работником и работодателем.

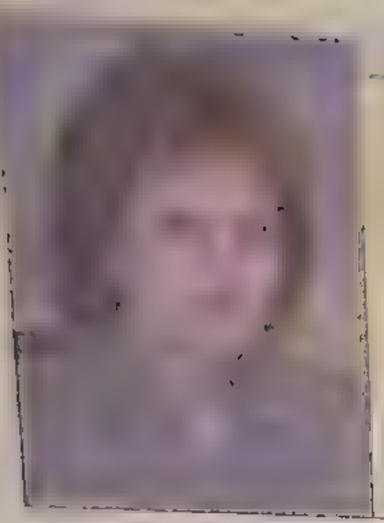
ФОТО ИТАР ТАСС

ПРЕДОСТАВЛЯЮТ ЛИ ОТПУСК РАБОТАЮЩЕМУ ПО СРОЧНОМУ ДОГОВОРУ?

Я работаю по срочному трудовому договору, который заключен на один год, мне сообщили, что отпуск мне не положен, так ли это? Светлана, Тюмень.

Нет. Возможность непредоставления отпуска на самом деле предусматривается только для временных работников. Вы к этой категории не относитесь, поскольку у вас заключен договор на конкретный срок (срочный). Если **срок работы менее года**, вопрос об отпуске может решаться **по согласованию** между работодателем и работником. Возможно и того и другого устроит компенсация. Если **срок работы год или более**, работодатель **обязан** предоставить отпуск работнику. Если договор заключен на срок до двух месяцев, отпуск или компенсация при увольнении выплачивается из расчета два рабочих дня за месяц работы (ст. 291 ТК РФ).

ПЕНСИИ и ЛЬГОТЫ



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

ЧТО ПОЛОЖЕНО ЗА ОРДЕН?

Я работающий пенсионер, имею орден Ленина. Слышала, что кавалерам этого ордена сейчас платят пенсию дополнительно. Правда ли это, и может получать ее работающий пенсионер? Галина Васильевна, Москва.

Да, к пенсиям, назначенным по Российскому законодательству, гражданам РФ, имеющим награды за выдающиеся достижения и особые заслуги перед государством, может устанавливаться дополнительное материальное обеспечение (ДМО). Условия и порядок назначения и выплаты ДМО определены соответствующим Федеральным законом от 4.03.02 г. № 21-ФЗ. В отношении граждан, награжденных орденом Ленина, этот закон вступил в силу с 1.01.03 г. Размер ДМО за орден Ленина составляет 330 процентов размера базовой части трудовой пенсии по старости, сейчас это сумма **3415 рублей.** К сожалению, нормами закона предусмотрено, что в период выполнения оплачиваемой работы дополнительное материальное обеспечение не выплачивается.

КАКОВА СУДЬБА ЗАКОНОПРОЕКТА?

В «НС» № 52 за прошлый год было напечатано, что есть законопроект, по которому перерасчет ежегодной надбавки страховой части трудовой пенсии будет проводиться автоматически, и у работающих пенсионеров хлопот поубавится. Вошло ли это постановление в силу? Малышева, Московская обл.

К сожалению, пока нет. Законопроект о перерасчете страховой части трудовой пенсии без подачи пенсионером письменного заявления в настоящее время еще находится на рассмотрении в Государственной думе Российской Федерации.

О судьбе этого документа, который затрагивает интересы многих тысяч работающих пенсионеров, мы обязательно сообщим.

СОХРАНЯТ ЛИ ПЕНСИЮ ВДОВЕ ВОЕННОГО?

Муж был военным, он погиб при исполнении служебных обязанностей в мирное время. С 50 лет получаю за него пенсию. А буду ли я получать свою пенсию с 55 лет вторую пенсию ? Л. Сафронова, г. Златоуст, Челябинская обл.

По действующему закону, увы, нет. Пенсия по случаю потери кормильца (СПК) назначена вам по нормам Закона РФ от 12.02.1993 г. № 4468-1. Ст.7 этого Закона предусмотрено: право на получение пенсии по СПК за погибшего мужа предоставлено независимо от получения ими другой пенсии только не вступившим в новый брак женам военных, погибших в войну с Финляндией, Великую Отечественную войну, войну с Японией. В настоящее время законодательством **не установлено право на получение двух пенсий** в вашем случае. Однако по поручению Президента РФ от 5.04.06г. уже готовятся изменения в ст.7, согласно которым вдовам военнослужащих, погибших при исполнении обязанностей военной службы, не вступившим

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

в новый брак, будет выплачиваться пенсия по СПК независимо от получения ими другой пенсии (за исключением другой пенсии по случаю потери кормильца).

КАК ПОЛУЧИТЬ ЛЬГОТЫ ЖЕРТВЕ ЯДЕРНЫХ ИСПЫТАНИЙ?

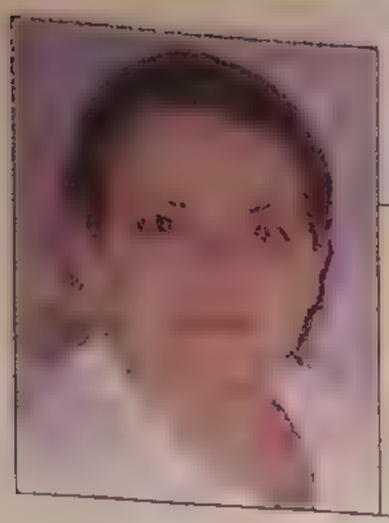
Проживала в Семипалатинской области с 1948 до 1988 г. Сейчас переехала на жительство в Хакасию. У меня есть удостоверение о праве на льготы пострадавшей вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне, выданное в 2003 году в Казахстане. В собесе говорят, что моя деревня не попадает под льготы. Что мне делать? Н.А. Байгазинова, Черногорск.

Нужно обратиться в МЧС России. Гражданам, проживавшим в 1949–1963 гг. в населенных пунктах бывшей Казахской ССР, включенных в утвержденный Правительством РФ перечень, гарантируется законами РФ **предоставление компенсаций и льгот.** Отнесение граждан к указанной категории лиц, в том числе проживавших в населенных пунктах Казахской ССР, определено Постановлением Правительства РФ от 21.03.03 г. № 30. МЧС России выдаются удостоверения единого образца, которые дают право на получение этих льгот и компенсаций с момента их предъявления. Вопрос о праве на досрочную трудовую пенсию и льготы может быть решен после получения удостоверения, выданного МЧС России на основании имеющихся у вас документов и с учетом норм указанного постановления.

ПОЧЕМУ ИНВАЛИДОВ ОБДЕЛИЛИ ЛЬГОТОЙ?

В квитанции по оплате жилья напечатано объявление, что с 1.08.06 года льготы по оплате жилого помещения инвалидам, проживающим в жилых помещениях, находящихся в ЧАСТНОЙ собственности, предоставляться не будут. Правомерно ли это? П.В. Балакин, Смоленск.

Действительно, в соответствии со ст. 17 Федерального закона от 24.11.95г. № 181-ФЗ инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется скидка не ниже 50 процентов с квартирной платы в домах государственного, муниципального и общественного жилищного фонда (занимаемые инвалидами **по договору найма или аренды**) и оплаты коммунальных услуг независимо от принадлежности жилищного фонда. То есть власти Смоленска, видимо, ранее предоставляли скидки с квартирной платы за счет средств области всем инвалидам, независимо от формы собственности. А теперь проводят свои законодательные акты в соответствии с нормами федерального закона.



На вопросы отвечает адвокат ***Татьяна САЛОМАТОВА***

ЧТО ЛУЧШЕ: ПОДАРИТЬ ИЛИ ЗАВЕЩАТЬ?

Мы с мужем уже преклонного возраста. Сын и дочь взрослые. Недавно мы приобрели 1-комнатную квартиру и хотим отписать ее дочери, но как лучше: подарить или наследовать. Дочь с мужем не живет, но официального развода нет. Не хочется, чтобы после нашей смерти брат с сестрой поругались из-за наследства или дочери пришлось делить квартиру с мужем. Альбина Сергеевна, Самара.

Проще всего и материально и по времени передать квартиру дочери при жизни собственника (в данном случае вашего мужа). В вашем случае **лучше оформлять дарственную, но ни в коем случае куплю-продажу именно потому что дочь еще не расторгла свои отношения с мужем** и он может претендовать на 1/2 доли в этой квартире. Вполне достаточно будет договора дарения в простой письменной форме без оформления у нотариуса. Но обязательно зарегистрируйте договор дарения в учреждении юстиции (регистрационная служба вашего города). Договор, конечно, не составляется от руки, а должен быть отпечатан по всем правилам (с паспортными данными участников). Лучше если его вам составит юрист. Это не потребует больших затрат. Но помните, что с момента передачи (подписания дарственной) дочь становится полноправной хозяйкой и сможет сделать с квартирой, что захочет. И если вдруг испортятся отношения с ней, вы уже не сможете вернуть что-либо назад. В этом случае для вас более безопасно – оформление наследства (то есть передача квартиры в собственность дочери после вашей смерти). Но для нее это менее выгодно, поскольку возможно, что после смерти собственника (мужа), ваш сын может потребовать свою долю. Хотя ему это придется делать через суд.

В КАКОЙ ОЧЕРЕДНОСТИ НАСЛЕДУЕТСЯ ИМУЩЕСТВО ПО ЗАКОНУ?

Уважаемый «Народный совет». Три месяца назад скончался мой старший брат 63 лет. Мне 57 лет. Завещание составить, естественно, не успел. И начались разборки между родственниками: кто на какую долю его четырехкомнатной квартиры, которая получена им по наследству от наших родителей, может претендовать. Остались жена (вдова), дети от первого и второго брака, трое внуков и я – его сестра. Причитается ли мне доля в этой квартире? Кто на что может претендовать? Ольга Михайловна Осипенко, г. Кыштым, Челябинская обл.

При отсутствии завещания, вам, к сожалению, в этой квартире не достанется ничего. Вы хоть и являетесь нетрудоспособной (в данном случае на пенсии), но претендовать на долю в наследстве не можете, поскольку не находились на иждивении своего брата (во всяком случае, вы об этом не пишете) не меньше года до его смерти. Что же касается других наследников, то в отсутствие завещания наследники по закону призываются к наследованию в порядке очередности, предусмотренной статьями Гражданского кодекса РФ.

Очередники по закону

Наследники 1-й очереди:
- дети, супруг, родители наследодателя.

Наследники 2-й очереди:
- полнородные и неполнородные (по одному из родителей) братья и сестры;
- бабушки и дедушки как со стороны отца, так и со стороны матери.

Наследники 3-й очереди:
- полнородные и неполнородные братья и сестры родителей наследодателя (дяди и тети наследодателя)

Наследники 4-й очереди вступают в права наследства, если нет наследников 1, 2, 3-й очередей:
- прадедушки и прабабушки наследодателя.

Наследники 5-й очереди:
- дети родных племянников и племянниц наследодателя (двоюродные внуки и внучки наследодателя);
- родные братья и сестры дедушек и бабушек наследодателя (двоюродные бабушки и дедушки);

Наследники 6-й очереди:
- дети двоюродных внуков и внучек наследодателя (двоюродные правнуки и правнучки);
- дети двоюродных братьев и сестер (двоюродные племянники и племянницы);
- дети двоюродных бабушек и дедушек (двоюродные дяди и тети).

Наследники 7-й очереди:
- пасынки, падчерицы;
- отчим и мачеха наследодателя (ст. 1142–1145 ГК РФ).

ФОТО ИТАР-ТАСС

Помните

Если наследники по закону, например дочь или сын наследодателя (покойного) умерли до открытия наследства (т.е. оглашения нотариусом завещания) или одновременно с наследодателем, то их доля переходит по праву представления к их соответствующим потомкам, например, дочери или сыну (т.е. внукам наследодателя), и делится между ними поровну.

Если умерли наследники по закону 2-й очереди, то есть братья и сестры наследодателя, то их доля в наследовании переходит к их детям, то есть племянникам и племянницам наследодателя (п.2 ст.142, 143 ГК РФ).

Дети от разных браков имеют по закону равные права на наследство своих родителей. Дети от незарегистрированных браков имеют равные права в отсутствие завещания с другими детьми, если отцовство (материнство) признано или доказано в судебном порядке.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА

ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

На вопросы отвечает священник **Антоний ЛАКИРЕВ**

Кем был Андрей

По общепринятому [illegible] кровом молящихся христиан.

В конце IX века юноша из Скифии, Северного Причерноморья, скиф или славянин по происхождению, был продан богатому византийскому сановнику Феогносту. Как звали этого юношу на родине – неизвестно: в те времена множество славян попадали в Византию таким путем, принимали крещение и получали христианские имена. Не был исключением и этот юноша, названный Андреем. Хозяин дал ему возможность получить образование и сделал своим секретарем; однако сам юноша изо всех сил старался изучать Священное Писание и следовать примеру святых. Господь призвал его к трудному пути: Андрей вел себя как безумный («юродивый»). Но это «антисоциальное» поведение давало ему возможность говорить правду о нравственном и духовном облике современников. Часто и подолгу св. Андрей молился в бесчисленных храмах Константинополя.

Риза Богоматери

...Однажды в первый день октября (по тогдашнему календарю) вместе со своим учеником, будущим патриархом Епифанием, св. Андрей молился во время всенощного бдения во Влахернской церкви, прославленной хранившейся в ней ризой Матери Божией, перенесенной из Палестины в V веке. Вместе со всеми, кто был в ту ночь в церкви, св. Андрей молился об избавлении несчастного города от свирепых варваров, в то время часто осаждавших Константинополь. Неожиданно св. Андрей увидел саму Пречистую Богородицу, которая шла над головами молящихся людей от входа в сторону алтаря. Матерь Божию сопровождали святые Иоанн Предтеча и Иоанн Богослов. Изумленный, св. Андрей видел, как долго молилась Дева Мария; наконец, Она вошла в алтарь, сняла со своей главы омофор (подобно большому плату, покрывавшему Ее голову) и простерла его над собравшимися в храме людьми в знак своей защиты и покровительства.

...Вскоре византийцы одержали победу, и благодаря заступничеству Пресвятой Богородицы угроза миновала. Молитва Богоматери вновь оказалась сильнее человеческой злобы.

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

[illegible]

Для самих византийцев их чудесное избавление быстро забылось; в истории византийской Церкви таких чудес было очень и очень много. Но, по-видимому, в ту ночь Матерь Божия молилась не только о византийцах, и не только над их греховной жизнью был простерт Ее чудесный Покров. Прошло несколько лет, и вдова князя Игоря княгиня Ольга приняла крещение, а ее внук, св. князь Владимир, привел к вере во Христа всю Русь. Значит, и наша народная судьба переменилась под Покровом Богородицы, значит и о нас было Ее заступничество пред Богом. Именно поэтому праздник Покрова Пресвятой Богородицы, почти забытый в Византии, стал на Руси одним из самых любимых и важных. В этот день мы благодарим Матерь Божию за то, что и нас, некогда жестоких варваров, Бог принял под Свое покровительство, и благодаря Ее заступничеству наша страна стала христианской. Теперь и на Руси люди благодарят Богородицу за защиту от врагов, но больше всего – за защиту нас самих от нашей собственной жестокости.

ЛЕЧЕБНЫЕ НОСКИ – ЗДОРОВЫЕ НОГИ

Мы получаем большое количество заявок на лечебные носки «Здоровые ноги». Приносим свои извинения, что иногда приходится слишком долго ждать. Дело в том, что спрос очень велик, и не всегда есть в наличии нужный размер, но все равно мы обещаем удовлетворить все ваши заказы.

В чем секрет такой огромной популярности антигрибковых лечебных носков «Здоровые ноги»?

Секрет успеха складывается из нескольких составляющих.

1. Самое главное – это эффективность носков в лечении и профилактике грибковых поражений стоп.
2. Лечебные носки просты в применении. Обычно их носят на работе, т.е. тогда когда вы находитесь в закрытой обуви.
3. Они не действуют на здоровую кожу.
4. Не имеют возрастных ограничений.
5. Выдерживают до 40 стирок в теплой воде.

«Эпидермофития стоп – наиболее распространенный дерматомикоз, характеризующийся хроническим рецедивирующим течением. Предрасполагающими факторами являются: повышенная потливость стоп, плоскостопие, тесные межпальцевые промежутки.

В результате недостаточной эффективности лечения эпидермофитии традиционными методами терапии заболевание нередко приобретает хронический характер течения.

В настоящее время для лечения грибковых заболеваний стоп разработан новый способ – антигрибковые носки. На вид это обычные носки, которые можно стирать в моющих средствах (без кипячения), поскольку лечебный эффект обусловлен не какой-то особой пропиткой ткани, а использованием нитей, ионизированных специальными лечебными составами.

При этом исчезает зуд, неприятный запах, затягиваются трещины на коже между пальцами, а после длительного применения улучшается структура ногтей».

Да, впечатляет, и даже очень. В заключение напоминаю, что настоящие лечебные носки пока не продаются в аптеках. Их можно заказать, прислав заявку по адресу: **127566, г. Москва, а/я 4, ИЦ «Академия здоровья»**, или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**, или по e-mail: insh2000@mail.ru.

Стоимость 1 пары – 60 руб. + 8% почтовые расходы, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров. В заявке укажите индекс, адрес, Ф.И.О. (полностью, количество и размер). Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: 23, 25, 27, 29, 31.

Так что лечитесь, и будьте здоровы.

Юлия Королева

гос. рег. №304770000621408 серт. соответствия № РООСС RU. ИМ 09. НО 11 96 от 28 01 05г

НАПЕЧАТАХ РЕКЛАМЫ

ЕШЬ МЕД, И БОЛЬ ПРОЙДЕТ

Мед лечит снаружи и изнутри – душу и тело. Делюсь с читателями рецептами с медом, испробованными на себе, близких, знакомых.

Повысить гемоглобин в крови и набраться сил поможет следующая смесь: стакан сока из листьев двухлетнего алоэ, 250 г меда и 350 г кагора. Все хорошо перемешать, слить в стеклянную баночку и настаивать в темном месте 4–5 дней при температуре 4–8 градусов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При начальной стадии гипертонии. Смешать по 1 стакану: сока хрена с медом, соком красной моркови и соком 1 лимона. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды.

При язве желудка. Залить 1 ст. ложку сухой травы сушеницы болотной (продается в аптеке) стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1–2 ст. ложки за 30 минут до еды.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Не в порядке нервы. Корень хрена натереть на терке. Полученную кашицу в эмалированной кастрюле залить равным количеством воды и настаивать в течение 36 часов, процедить, а оставшуюся массу отложить. В соке хрена растворить равное количество меда. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

Быстро протрезветь. Проглотить 2 ст. ложки горчичного меда. Выждать несколько минут и снова съесть столько же. В голове прояснится, потому что фруктоза меда нейтрализует действие алкоголя. Можно брать любой мед, но лучше действует горчичный.

От изжоги. Утром за 1,5 часа до завтрака выпить стакан кефира или молока с 1 ст. ложкой акациевого меда. Изжога может возобновиться, если это делать непосредственно перед едой. Соблюдайте время!

Коктейль любви. Свежеотжатый сок моркови смешайте с медом и поите им своего любимого супруга 3 раза в день. Еще лучше будет, если заедать этот напиток чайной ложкой цветочной пыльцы (продается в магазинах, на рынках, в аптеке).

500 РУБЛЕЙ

От геморроя. Изготовьте сами донниковое мыло: натереть на терке кусок детского мыла, растворить его на слабом огне в небольшом количестве воды. Добавить 200 г меда донникового (можно любого), несколько капель духов, размешать, разлить по формочкам и дать застыть. Подмывайтесь готовым мылом на ночь. Это мыло полезно не только от геморроя, но и от угрей, морщин, сухости кожи.

Все смеси хранить в плотно закрывающихся банках в прохладном месте. Буду рада, если кто-нибудь забудет о своей боли.

На здоровье!

Зинаида Евдокимовна Иванова, г. Воронеж

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

– благоприятный день
– слабое магнитное возмущение
– магнитная буря

8	9	10	11	12	13	14

ВНИМАНИЕ!
ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2007 ГОДА

«НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс – 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс – 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю.

Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**.

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Напоминаем: для тех, кто подпишется на 1-е полугодие 2007 года и примет участие в нашем конкурсе, мы подготовили **более 200 призов!**

Подробности смотрите в №40 «НС»

НАСТОЯЩИЕ ванны Залманова с экстрактом целебных трав

Как это работает:

1 КРОВООБРАЩЕНИЕ
Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшают кровоток.

2 ОЧИЩЕНИЕ
Усиленный кровоток выводит шлаки из организма.

3 ЗАЩИТА
Очищенный организм усиливает свои защитные функции и противостоит внешней агрессии.

Косметическая продукция
Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

Как применять:

Просто.
Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут.

Быстро.
Уже неделя применения может дать потрясающий результат.

Доступно.
Стоимость одного приема ванн от 8 рублей.

Действенно.
Применяются ванны с 1904 года!

Доставка по России

www.zalmanov.ru

*НАСТОЯЩИЕ скипидарные Ванны Залманова с травами вы можете заказать в Институте Натуротерапии в г. Москве по тел. **(495) 739-06-36** (круглосуточная консультация).*
Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70,
*"Институт Натуротерапии", Региональные представительства: Хабаровск - **(4212) 43-6645**, Воронеж - **(4732) 52-6383**, Н.Новгород - **(8312) 74-0130**, Н.Челны - **(8552) 36-5037**, Новосибирск - **(383) 261-3239**, Иваново - **(4932) 35-7788**, Чебоксары - **(8352) 62-0503**.*

Телефон для консультации и заказа эмульсии в Москве: (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Дорогие ДОМочадцы, сезон заготовок близится к концу. Что осталось у нас с вами? Пожалуй, только поздние ягоды, вроде брусники, калины, да боярышника и арбузов. Да-да, не удивляйтесь, арбуз ведь тоже ягода. А последние осенние арбузы идут на засолку и прочие заготовки. Об этих ягодах сегодня и поговорим.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ПОЗДНИЕ ЯГОДЫ:

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

Решила поделиться с вами рецептом приготовления варенья из брусники. Оно такое вкусное и полезное.

Приготовьте сироп из 2 стаканов воды и 5 стаканов сахара, доведите до кипения и положите 7 стаканов брусники. Варите с момента закипания 5–7 минут, но не переварите – варенье потеряет витамины. Оно должно получиться желеобразным. Перелейте в банки, а когда остынет, закройте крышками. Всего вам доброго и удачи!

Нина Матвеевна Силаева, г. Ревда, Свердловская обл.

Мне 70 лет, и заготовками я занимаюсь давно. Хочу предложить на ваш суд рецепты приготовления осенних ягод. Я их называю рецептами здоровья, потому что все они имеют большую целительную силу.

Рябина в сахаре

Ягоды собираю прямо с веточками, осторожно мою и даю стечь воде. Тем временем варю сироп из стакана сахара и стакана воды на слабом огне. Когда сироп закипит, выключаю огонь, каждую веточку рябины погружаю в сироп, затем обваливаю в сахарном песке и подсушиваю в нежаркой духовке. Хранить ее можно в коробках из-под конфет, в кухонном шкафчике.

Варенье из боярышника

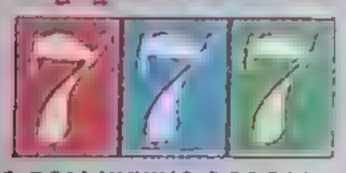
Ягоду желательно брать крупную, садовую. Выньте из ягод косточки, проблanшируйте – то есть подержите их в кипятке 2–3 минуты, – протрите через сито деревянной толкушкой и добавьте сахар из расчета 400 г на 1 кг ягод. Перемешайте, разложите в стерильные банки; а сверху насыпьте своеобразную сахарную подушку толщиной 1 см. Хранится такое варенье в прохладном месте. Чай с протертым боярышником особенно хорош на ночь – после него так сладко спится.

Калина красная

Из калины я делаю на зиму сладкий сок. Сначала протираю ягоду через сито или марлю (можно через соковыжималку). Затем добавляю в него сахар: на 1 кг ягод 1,5 кг сахара, хорошо перемешиваю и раскладываю в банки. Закрываю полиэтиленовыми крышками и храню в холодильнике. Зимой это – вкусное лекарство от любой простуды.

В. М. Харауэов, Минск, Республика Беларусь

СУДОКУ ОТ



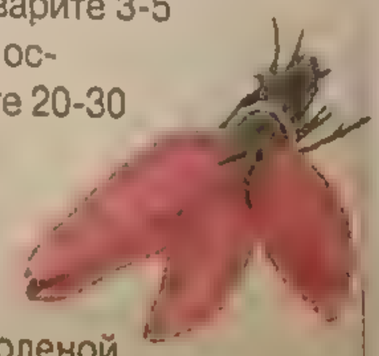
Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

	7	8			9			
		4		3				6
				8			2	3
9						8	3	
	2	3						9
5	9				2			
6					1	2		
				6		4	9	

Вот уже много лет я делаю заготовки из черноплодной рябины. Хоть эта ягода и очень полезная, мало кто умеет ее готовить. Попробуйте приготовить ягоду по моим рецептам.

Сироп: черноплодная рябина с вишневыми листочками

Залейте 1 л крутого кипятка 1 кг ягод рябины и 300 г вишневых листьев. Добавьте 30 г лимонной кислоты и оставьте настаиваться сутки под гнетом. Процедите, добавьте в сок (получится примерно 1 л) 1,2 кг сахара, доведите до кипения и варите 3-5 минут. Горячий сироп разлейте в стерильные банки и закатайте. Из оставшихся ягод сварите варенье: на 1 кг ягод 700-800 г сахара. Варите 20-30 минут, горячим разложите в банки и закройте крышками.



Рябина с морковкой

Нужно 1 кг ягод, 1 кг сахара, 8–10 вишневых листьев и 2 морковки (средние). Свежие ягоды рябины замочите в холодной соленой воде на 3 часа. Воду слейте, положите в ягоды морковки, разрезанные пополам, сахар, вымытые вишневые листья и варите до готовности 1-1,5 часа.

Светлана Борисовна Сорокина, г. Вышний Волочек

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА И МАРИИ БАРАНОВОЙ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

СИРОП ИЗ ЯБЛОК-ПАДАНОК И ЧЕРНОПЛОДКИ

Вы уже печатали мои рецепты. И вот – новый. Вам понадобится по 2 кг яблок и рябины, 6 кг сахара и 0,5 л воды. Вырежьте из яблок сердцевину и подбитые пятнышки, пропустите через мясорубку вместе с промытой рябиной. Влейте воду и варите после закипания 30 минут. Добавьте сахар и варите еще 40 минут. Полученную жидкую массу процедите, сироп разлейте в бутылки, а пасту – по банкам. Из сиропа зимой можно варить кисели и компоты, а из пасты получится вкусная начинка для пирогов.

Лана Александровна Ишанова, Волгоград

МОЯ КЛЮКВА – ПРОСТО ОБЪЕДЕНИЕ

Я ваша постоянная читательница и свои рецепты читала на ваших страницах не раз.

Ядрица

Нужно: 200 г очищенных грецких орехов, 1 кг клюквы, 1,5 кг сахара. Орехи поварите 30 мин. и откиньте на дуршлаг, дайте стечь, смешайте с клюквой. Из сахара и 1,5 стакана воды сварите сироп, залейте орехи и ягоду и варите до полной готовности. Проверяйте готовность варенья, капнув на блюдце.

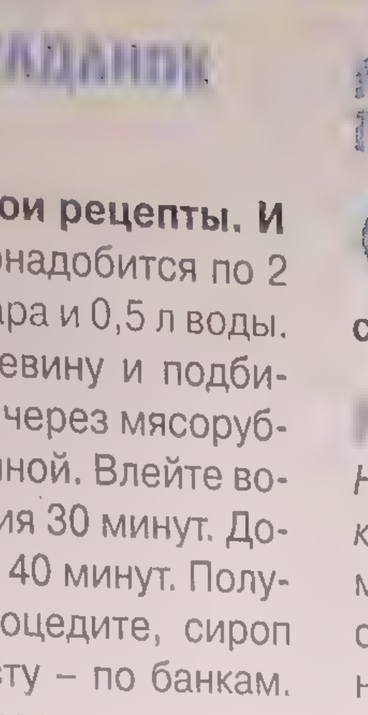
Живица

Нужно: 500 г водки, по 100 г калины и клюквы, 1 грейпфрут, 200 г меда и 1 лимон. Ягоды вымойте, обсушите, лимонную цедру натрите на мелкой терке, а из лимона и грейпфрута выжмите сок. Ягоду залейте спиртом, добавьте лимонную цедру, сок лимона и грейпфрута с медом. Раз в день встряхивайте. Через неделю настойка готова.

Вот такое фото со своими заготовками прислала Наталья Мамедова

Наталья Александровна Мамедова, п. Темкино Смоленская обл.

ОСЕННЕЕ АССОРТИ

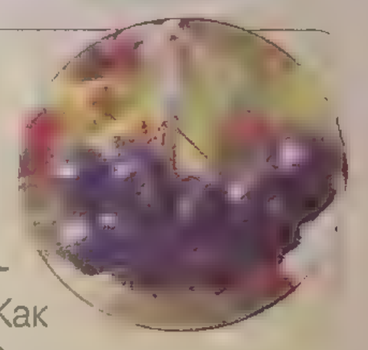


Впервые принимаю участие в конкурсе, да и газету купила случайно (мне ее предложил почтальон). И знаете – она мне так понравилась. Вот и хочу предложить вам удивительный и в то же время совершенно простой рецепт из поздних фруктов. Просто у меня осенью осталась анисовка, жесткие груши и немного черной сливы. Глядя на все это добро, было жалко, что оно пропадет и я решила фантазировать. А получилось вкусно.

Понадобилось по 500 г яблок и груш, очищенных от кожуры и сердцевины, 300 г сливы без косточек, 1,3 кг сахара. Я порезала их кубиками (1,5х2 см). Из сахара и стакана воды сварила сироп, добавила в него сок половинки лимона и залила им нарезку. Встряхнула и дала немного постоять и поставила на огонь. Поварила минут 35-40, периодически встряхивая (не перемешивая). Варенье получилось прозрачно розовым и кусочки яблок и груш останутся твердыми и тоже прозрачными. В конце варки растолкла 4-5 шт. грецких орехов и добавила варенье. Поварила еще минут 5, разложила горячим в банки и закрыла пластиковыми крышками. Вкус необыкновенный.

Татьяна Михайловна Шуракова, Иваново

ИЗЮМ ИЗ... ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ



Мне этот деликатес очень нравится. Может и вам понравится.

Нужно: 1,5 кг ягод, 1 кг сахара, 2 стакана воды и 2 ч. ложки лимонной кислоты. Из сахара, воды и лимонной кислоты сделайте сироп. Как закипит, опустите в него ягоды и варите на слабом огне 20 минут. Откиньте ягоды на дуршлаг и выложите на лист фанеры (или в коробки из-под конфет в один слой). Сушите при комнатной температуре и сложите в банки. Сироп не пропадет. Из него можно сделать настойку, варить кисели и компоты.

Любовь Ивановна Терехова, г. Карачев, Брянская обл.

АЛКОЗАВИСИМОСТЬ

Если человек выпивает регулярно, у него развивается психологическая, а затем и физиологическая зависимость от алкоголя.

Все чаще родственники чувствуют запах спиртного. Все чаще начавший пить приходит вечером «в хлам», начинает похмеляться утром. Дальше каждый час нужно выпить, иначе «ломает», как наркомана. Лицо опухает и краснеет. Нарушается сон. Работать становится не под силу. Выпил, отключился, два часа поспал, выпил. Это запой. Отекает мозг, бессонница держится долго. Начинается «белая горячка», человек видит сны наяву — чертей и прочую нечисть.

Меня зовут иеромонах Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Вот уже 30 лет я помогаю пьющим и их близким выйти из пьяного ада.

Наше Братство «Трезвение» избавляет от пьянства (через родных, без ведома пьющего) старинным способом при помощи «елейной соли», ароматической приправы, содержащейся в старообрядческом елее и ладане и особых рекомендаций. Снижается похмельная «ломка», проходит тяга к спиртному (рефлекс: повод – выпивка). Не сразу в один день, но чудо происходит: человек начинает делать перерывы в пьянстве, запои становятся короче, а через какое-то время (зависит от стадии алкоголизма) выпитые сто грамм вызывают отвращение.

Наш метод противопоказан только «зашитым» и закодированным. «Елейную соль» можно добавлять в горячую и холодную трапезу и даже в спиртное. Самым неимущим мы помогаем даром. Дополнительную информацию высылаем бесплатно. (Не забывайте вкладывать конверт со своим адресом!)

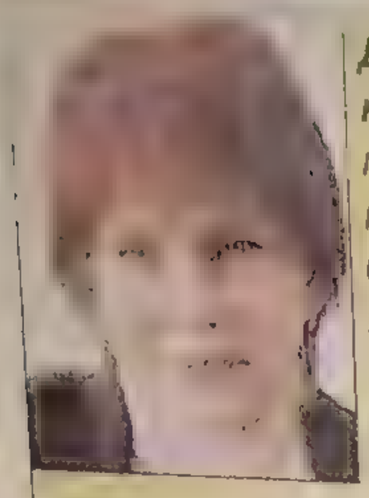
Наш адрес: 190000,
Санкт-Петербург, Главпочтамт,
а/я 319, Братство «Трезвение»

Будем благодарны, если вы перечислите по этому же адресу почтовым переводом 400 рублей с пометкой «пожертвование». Данные средства будут использованы на благие цели. Правильно указывайте свой адрес!

Иеромонах Нестор,
настоятель Суходольского скита
Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

Наш адрес: Ленинградская обл., Выборгский р-н, Выборгское ш., д. 14 А. ОГРН 1047831009930

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Дорогие наши дачники! Продолжаем публиковать снимки на конкурс «Самый забавный овощ». Напоминаем, что за первое место приз – **1000** рублей, за второе – **700** рублей и за третье – **500** рублей. А также, как всегда, наши читатели делятся своими замечательными советами!

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

ВОДУ В БОЧКАХ ОСТАВЛЯЕМ НА ЗИМУ

500 РУБЛЕЙ

Мой совет тем, кто предпочитает оставлять на зиму воду в бочках. Многие оставляют в воде доски и чурбаки, чтобы от мороза не разорвало бочки, но дерево постепенно загнивает. Предлагаю использовать для этого пластиковые бутылки, связав их парами (см. рис.) тонкой проволокой, не подверженной коррозии, например, от шампанского. Одну из бутылок заполните доверху сухим песком, мелким гравием или щебенкой. Бросаем бутылки в воду, они и будут принимать на себя деформацию от сжатия. Пустая бутылка будет немного выступать над поверхностью воды, если бутылки будут одинакового объема.

А. Рябов, г. Губкин, Белгородская обл.

«МЫШЕЛОВКА» В ПОГРЕБЕ

Если в погребе завелись мыши, то посыпаю полки и мышиные ходы сушеной ромашкой. Ходы забиваю стеклом, а сверху замазываю глиной или цементом. В погребе делаю мышеловку (вообще-то это устройство мышей не ловит, но эффективно изводит).

Секрет не в конструкции, которая предельно проста, а в народной мудрости: оказывается, мышам трудно очистить свою шкурку от колючек репейника. Достаточно любую коробку со сквозным отверстием-лазом заполнить колючками с приманкой в виде пахучего сыра посередине. Полакомившись, грызуны, облепленные цепкими колючками, теряют покой и сон. Еще одна хитрость – коробку нужно сбрызнуть нерафинированным подсолнечным маслом, чтобы отбить запах рук.

М. Видакова, г. Новомосковск

Если вас «достали» мыши, то в трехлитровую банку налейте подсолнечного масла (слой 1 см) и закопайте банку в саду так, чтобы горлышко чуть-чуть возвышалось над землей.

Если банку необходимо поставить в сарае, кладовке и нет возможности вкопать ее в землю, поставьте банку на табурет вровень с полками.

Г. А.Береснев, Читинская обл.

Щели в деревянных сооружениях на даче заделываю так: газетную бумагу заливаю горячей водой, получившейся кащицей заделываю все щели. Просто и быстро.

Д. А. Килина, г. Новокузнецк

КОНКУРС «САМЫЙ ЗАБАВНЫЙ ОВОЩ»

«Наш пострел везде успел». Вот такой утенок-картофеленок вырос у В.Ведяскиной из пос. Торбеево (Мордовия).

Этот помидор сорт «лотарингский красавец» вырос у Тамары Яковлевны Спириной из г. Саяногорска (Хакасия).

«Два в одном» – такое яблоко выросло у Лидии Игоревны Антоновой из п. Куровской Калужской обл.

Подписка в редакции

Эту подписку на нашу газету могут оформить москвичи и жители Подмосковья по средам с **10.00 до 18.00.** Минимальный срок подписки – 3 месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Редакция находится в **Москве**, на ул. **Вятская**, д. **49** (ст. м. **«Дмитровская»**). Забирать газеты вы будете по этому же адресу..

Тел.: **(495) 974-73-83** доб. **14-39, Юлия Карзиер.**

ЧАЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ «АНТИНИК»

Вы хотите бросить курить?

Это возможно. Но одного желания часто бывает недостаточно. Легочная ткань очень быстро пропитывается никотином и удерживает его достаточно долго. Поэтому даже если Вы имеете психологический настрой, очищение бронхо-легочной системы может проходить долго и мучительно.

Как помочь организму справиться с последствием многолетнего курения и восстановить легкие и бронхи? Тут на помощь человеку приходит сама матушка-природа. Ведь именно в лекарственных травах содержатся все активные живые вещества, необходимые для быстрого восстановления и очищения бронхов. А наиболее эффективное сочетание трав ученым удалось собрать в оздоровительном чае для курильщиков «Антиник». Несколько недель применения чая «Антиник» ускорит решение основной задачи – бросить курить.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травного сбора «Антиник» вы сократите количество сигарет в несколько раз и почистите легкие.

Если Вам нравится курить, но Вы хотите сохранить здоровье?

Просто пейте «Антиник» два-три раза в год по 2-3 недели. Это даст Вам возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав «Антиник» – **265 руб.**+7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 7% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов. На курс восстановления достаточно 2-4 пачки. Минимальный заказ 2 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75**, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой «Антиник», или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени. Оплата при получении на почте.

Наш сайт www.info-med.ru.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка (812)716-40-24; сеть магазинов «Жизнелюб»:
м. «Лиговский пр.» Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27

АНТИАЛКОГОЛЬНЫЙ ЧАЙ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ «ЧАША ТРЕЗВОСТИ – СТИМУЛ»

(Охраняется патентным законом РФ)

Много веков назад, когда еще страною правил царь, появилось в городах и селах на Руси большое количество питейных заведений. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи – придворные царя. Вот тут-то и забили тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Тогда для многих людей он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

Что представляет собой чай трезвости, и каковы его основные свойства

Прежде всего это сложный сбор из лекарственных растений, который не является лекарством, следовательно, безопасен для организма человека и не вызывает передозировки. Он приготовлен по оригинальной технологии помола в строго выдержанной пропорции следующих трав:

Трава чабреца. Применяется как болеутоляющее средство, для профилактики бронхо-легочных заболеваний, вызывает неприятные ощущения при применении с алкоголем.

Трава зверобоя. Повышает защитные силы организма, улучшает работоспособность печени.

Лавр благородный. Укрепляет нервную систему, вызывает неприятные ощущения в сочетании с алкоголем.

Корни одуванчика. Являются источником макроэлементов (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементов, в том числе хрома и цинка.

Трава золототысячника. Улучшает аппетит, применяется для снижения алкогольной зависимости, улучшает работу печени и почек.

Левзея сафлоровидная. Используется как стимулятор при функциональных расстройствах нервной системы, при утомлении, половом бессилии и хроническом алкоголизме.

Листья толокнянки. Применяется при заболеваниях почек, обладает бактерицидным действием.

Это и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении.

Чай расфасован в фильтр-пакеты, что очень удобно при приготовлении. Его надо всего лишь залить кипятком, и через 15 минут настой готов к употреблению.

Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1) до приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов;

2) после приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома;

3) утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером);

4) ежедневно 3-4 раза в день с целью снижения привыкания к алкоголю, так как чай является источником флавоноидов и витаминов.

Чай «Чаша трезвости – Стимул» расфасован в новую упаковку по 20 пакетиков в пачке. На курс очищения и восстановления организма требуется от 4 до 8 пачек. Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте.

Стоимость одной пачки **149 руб.** + 7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России – **195 руб.** + 7% почтовые расходы. Заказать чай можно по телефонам в г. Орле: **(4862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;** или по **e-mail: akademia@orel.ru**. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая «Чаша трезвости – Стимул» с обязательной пометкой **«новая упаковка»**. Минимальный заказ 3 пачки. Оплата при получении на почте.

МОСКВА: БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно).

Алтеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495)623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка **(812)716-40-24**; сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.» , Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8-300-751-65-50.

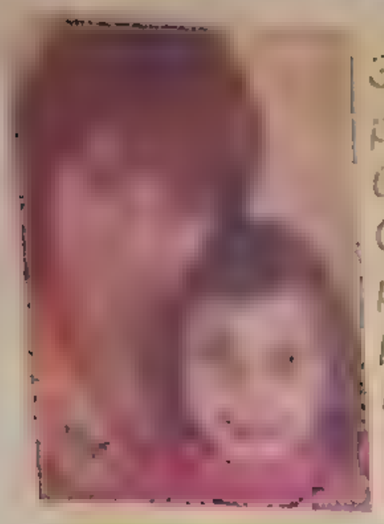
Наш сайт: www.info-med.ru

Рег. уд. № 77.99.11.937. Б. 000348.08.03.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ! С 1 сентября до 1 ноября. Тем, кто заказал по почте не менее 4 пачек чая «Чаша трезвости – Стимул»
в ПОДАРОК 10 таблеток «Похметон-Норма+».

«Похметон-Норма+» – изобретение для лиц, злоупотребляющих алкоголем в качестве общеукрепляющего средства, способствующего снижению токсического воздействия алкоголя. Устраняет неприятный запах изо рта.

Рег. уд. №77.99 11.914.Б.000349.03.03
ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.



Здравствуйте, наши дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки. Сегодня я хочу поговорить с вами на тему развития ребенка.

Ведущая рубрики **Юлия КАРЗИЕР**
и ее дочка Маргарита

ВМЕСТЕ УЧИМСЯ ЧИТАТЬ

Итак, как научить читать свое чадо, если оно этого абсолютно не хочет? Как отвлечь ребенка от игрушек, мультиков и беготни с друзьями по двору? Что нужно сделать для того, чтобы вашему малышу было интересно самому читать книги? Чтение активно развивает не только память и интеллект, но и воображение, нравственное и духовное в каждом из нас. Но как эти, непростые истины, доходчиво донести до своего ребенка? Мой совет: играйте с ним во время чтения. Игра – основной способ для ребенка познать окружающий мир. Игры формируют привычки, интересы, фантазию и психику малышей. То, что усвоено в игре, надежно закрепляется в сознании вашего чада.

Игры с книгой для самых маленьких

«Оживляем книгу». Читая книгу, вместе с ребенком – играйте в театр. Предлагайте малышу попрыгать, как зайчик, или сделать хитрое лицо, как лиса. Пусть он озвучивает картинки. Детям очень нравится мычать, как коровка, мяукать, гавкать. Вы как будто, опираясь на текст, комментируете происходящее: «Давай посмотрим, что случилось с Мышонком дальше? Тут написано, что он развеселился. Как, по-твоему, смеется наш Мышонок? Молодец! У тебя очень хорошо получается. А потом он спрятался под листочек...» и т.д. Вам нужно заинтересовать, спровоцировать малыша, чтобы он заглянул в книгу. Она, должна стать для него самым лучшим другом. Обязательно хвалите ребенка, когда он копирует картинки. Важно, чтобы вы сами играли эмоционально и с душой. Тогда контакт и удовольствие будут полными. В дальнейшем, возможно, ваш ребенок будет сам фантазировать, творить книгу, самостоятельно придумывая сценарий. Не забывайте поощрять вашего маленького творца во всех его начинаниях. Ваша задача состоит в том, чтобы малыш, с самого раннего возраста начал проявлять интерес к книгам.

Для детей постарше

«Рисуем книгу». Эта игра хороша для ребенка в возрасте 3–5 лет. В этот промежуток своей жизни дети еще не умеют читать, но уже владеют кисточкой и карандашами. Прочитайте небольшой отрывок из сказки и попросите своего ребенка изобразить его на рисунке. Конечно, вначале маленькому художнику понадобится ваша помощь, но здесь важно не переусердствовать. Не забывайте, рисует он, а вы ему только помогаете.

Сложные игры начинаются тогда, когда простые уже освоены и стали неинтересны. По мере взросления малыша можно усложнять его общение с книгой. Попробуйте вместе начать сочинять сказки. Пусть ребенок активнее и больше вас участвует в этом процессе. Когда он научится писать, сведите к минимуму вашу помощь. Если вам не удалось заинтересовать малыша, никогда не заставляйте его играть насильно. Такие действия только навредят и не принесут ни удовольствия, ни пользы.

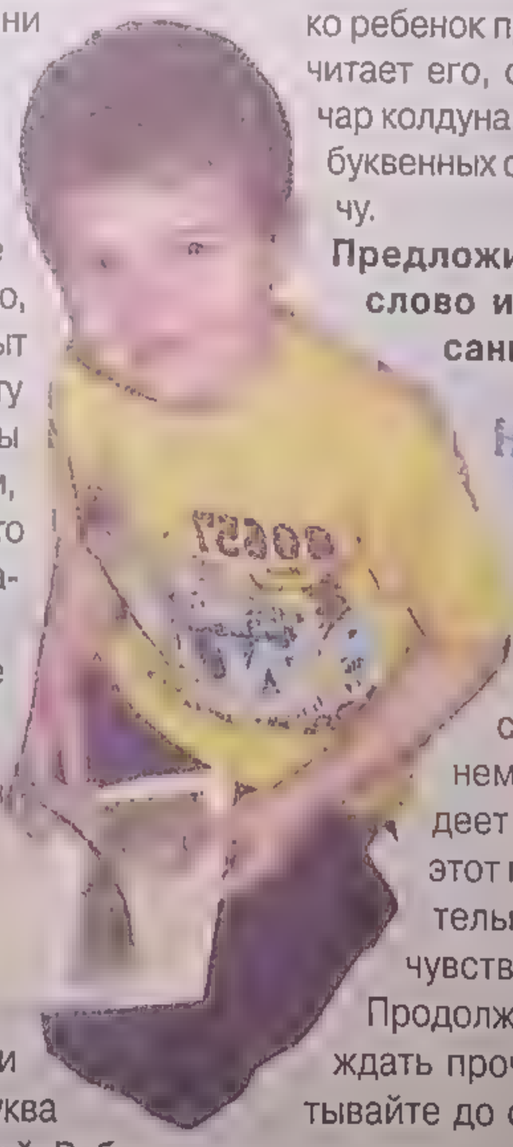
Не превращайте процесс обучения в обязанность, не насилуйте себя и свое чадо, ведь первый неудачный опыт может начисто отбить охоту малыша к чтению. Если вы активно играли с ребенком, привлекая при этом книгу, то это значительно облегчит задачу.

«Догонялки». Напишите на альбомном листе одно короткое слово (например: *рот*). Далее, буквы на листе бумаги оживают. Вы говорите малышу, что эти буквы друзья и все вместе они составляют слово. Одна буква бежит навстречу другой. Ребенок произносит первый звук «р» до тех пор, пока он не достигнет звука «о», а затем, буквы «ро» догоняют букву «т». Когда все друзья вместе, они скажут нам слово «РОТ». Начинайте собирать разбежавшихся друзей в любое удобное для вас время. Несколько минут в день такой игры, и ребенок сам привыкнет связывать буквы в слова.

«Я не вижу...». В эту игру лучше играть, когда ребенок уже научился читать по слогам. Увидев, к примеру, вывеску на магазине, вы можете притвориться, что вы плохо ее видите, а вам обязательно нужно прочитать, что там написано. Попросите малыша помочь вам. Уверяю, он с радостью попадется на вашу уловку.

«Заколдованные слова». На листе бумаги вразброс пишете буквы. Говорите, что злой волшебник заколдовал слова, и они не знают из каких звуков состоят. Как только ребенок правильно составляет слово и читает его, оно считается спасенным от чар колдуна. Начинайте с трех-, четырехбуквенных слов, затем усложняйте задачу.

Предложите ребенку составить слово из букв-кубиков, разбросанных на нашей странице.



Не заставляйте читать

Уже после того как ваше чадо научилось самостоятельно складывать буквы в слоги и слова, пройдет еще немало времени, пока оно овладеет беглым чтением. Поэтому в этот период, кроме его самостоятельных опытов, ребенок должен чувствовать вашу поддержку.

Продолжайте читать ему вслух и обсуждать прочитанное. Умышленно дочитывайте до самого интересного места и находите причину, чтобы прервать чтение. Оставляйте книгу на самом видном месте: ребенок сам к ней потянется, чтобы узнать дальнейшее развитие событий.

Внимание! Для тех, кто не успел купить наш новый справочник «Сам себе адвокат-2» или не нашел его в киосках,

ЗАКАЖИТЕ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА! И ВАМ ЕГО ВЫШЛЮТ ПО ПОЧТЕ!

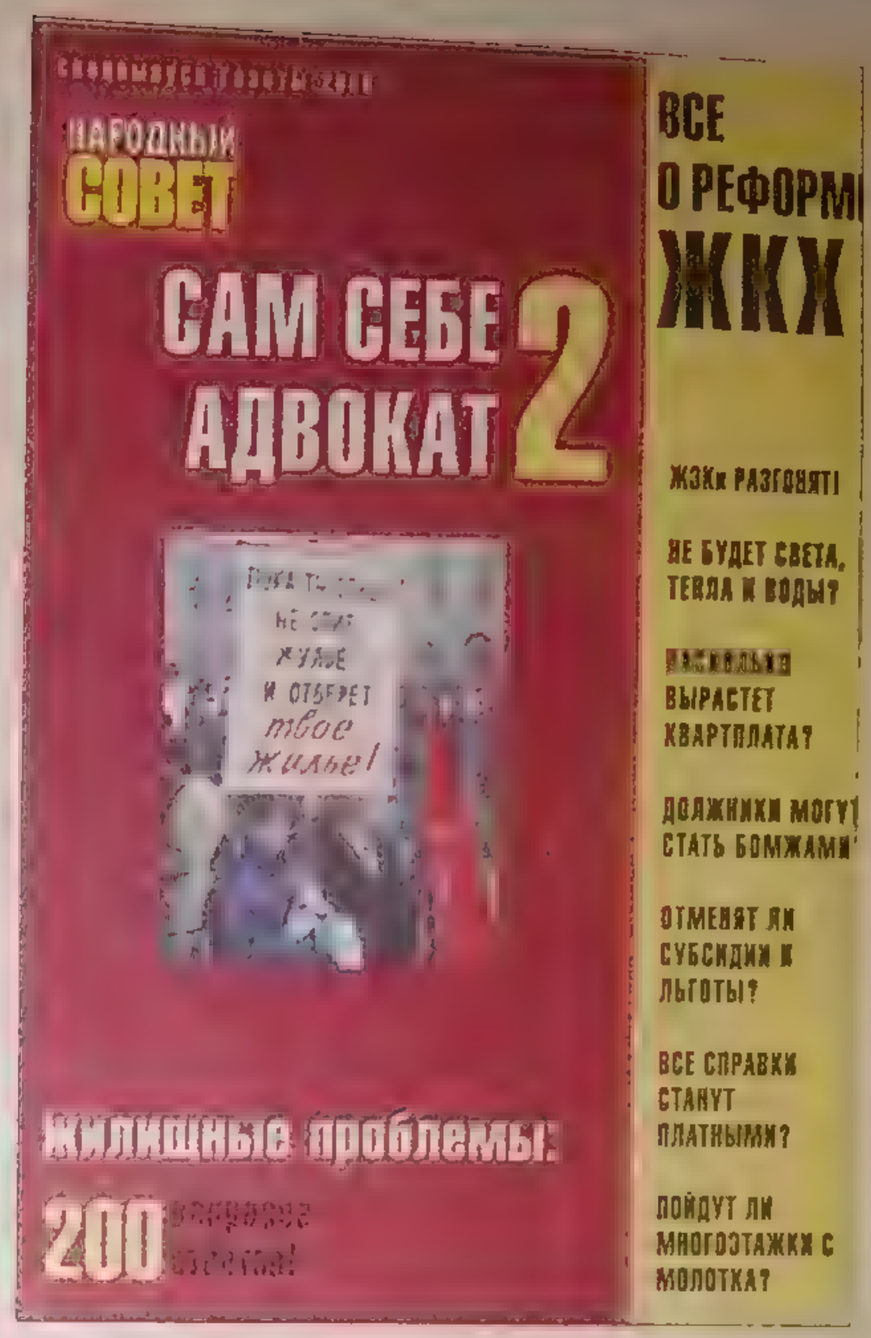
Как это сделать?

Вариант 1

- Воспользуйтесь этой квитанцией. Вырежьте ее и впишите свой почтовый индекс, адрес, Ф.И.О., дату и общую сумму заказа.
- Оплатите заказ в любом отделении Сбербанка.
- Для ускорения получения заказа **обязательно** отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет».

Вариант 2

- Если вы не хотите вырезать квитанцию из газеты, чтобы не испортить ее, воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка.
- Впишите в нее банковские реквизиты, которые вы видите в квитанции внизу.
- Внесите код издания в графу «ВИД ПЛАТЕЖА», впишите в графу «СУММА» общую сумму заказа.
- Не забудьте указать свой почтовый индекс, адрес, Ф.И.О., дату.
- Оплатите заказ в любом отделении Сбербанка.
- Для ускорения получения заказа **обязательно** отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет».



Код издания: ССА–2006

ИЗВЕЩЕНИЕ	Форма № ПД-4 ООО "Новотрейд" ИНН 7701543417,КПП 770101001 получатель платежа Расчётный счёт № 40702810100170000188 в ОАО"ВНЕШТОРГБАНК" к/с № 30101810700000000187 БИК 044525187 (наименование банка, другие банковские реквизиты) (Почтовый Индекс и адрес,ф.и.о. Плательщика) Вид платежа / Дата / Сумма ССА-2006
Кассир	Плательщик
Квитанция	ООО "Новотрейд" ИНН 7701543417,КПП 770101001 получатель платежа Расчётный счёт № 40702810100170000188 в ОАО"ВНЕШТОРГБАНК" к/с № 30101810700000000187 БИК 044525187 (наименование банка, другие банковские реквизиты) (Почтовый Индекс и адрес,ф.и.о. Плательщик) Вид платежа / Дата / Сумма ССА-2006
Кассир	Плательщик

ЦЕНА СПРАВОЧНИКА – 45 РУБЛЕЙ!

(включая стоимость пересылки)

Спешите!
Цена действительна до 1 ноября 2006 года.

Заказ высылается заказной бандеролью сразу после получения платежа.
Доставка осуществляется только по РФ.

Дополнительная информация по отправкам:
т.: (495) 369-74-42
E-mail:
Post@novopost.com

Заказ через Интернет:
www.novopost.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Православный календарь

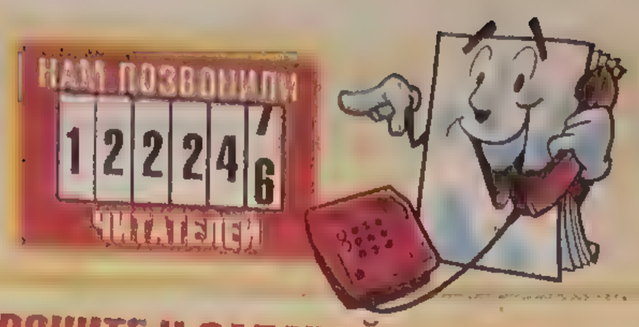
13 октября (30 сентября) Русская православная церковь вспоминает святителя Михаила, первого митрополита Киевского.

Святитель Михаил, первый митрополит Киевский, по Иоакимовской летописи был по рождению сириец, а по другим источникам — болгарин или серб. В 989 году он прибыл вместе с греческими посланниками к великому князю Владимиру. Так святитель Михаил сделался первым митрополитом Киевским.

На его долю выпало нелегкое, но благодатное служение. Вместе с другими прибывшими из Греции священнослужителями он ревностно обходил различные области молодой христианской страны, ниспровергая идолов, повсеместно крестя и поучая новопросвещенных людей. В Ростове он основал первую деревянную церковь в честь Успения Пресвятой Богородицы и поставил там епископом Феодора Грека.

Заслуги святителя Михаила перед Русской Церковью не прошли незамеченными: в синодиках Новгородского и Киевского Софийского соборов он по праву именуется первоначальником.

Святитель Михаил преставился ко Господу 15 июня 992 года. Погребен святитель был в Десятинной церкви Пресвятой Богородицы в Киеве. Около 1103 года, при святом игумене Феоктисте, мощи его были перенесены в Антониеву пещеру, а 1 октября 1730 года — в Великую Печерскую церковь. В связи с этим память его празднуется 30 сентября.



ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Зинаида Евдокимовна Иванова, г. Воронеж и (стр. 9) и А. Рябов, г. Губкин (стр. 12).

Число-пароль **ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Просто анекдот

Пришел клиент к часовщику. Тот развинтил его часы, из них выпал дохлый таракан. Мастер говорит:

– Тю, браток, так у тебя машинист помер.

• • •

– Вы, гражданин, выходите?

– Нет, не выхожу.

– А вы?

– Никак нет!

– И вы не выходите? То-то и оно! До выхода вам еще далеко. Вам, граждане заключенные, еще сидеть и сидеть. Перекличка закончена. По баракам – разойтись!

• • •

Результаты учебных стрельб:

Иванов – молоко.

Петров – молоко.

Сидоров – Петров.

• • •

– Почему мужчины седеют раньше женщин?

– Потому что у женщин одна яйцеклетка, а у мужчины 10 миллионов сперматозоидов. И за каждый душа болит.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 41 (127).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик,Тимур Ламидов
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: maltkseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 246 720 экз. Заказ № 00886
Подписано в печать 04.10.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 06041

ЖИЛИЩНЫЕ СУБСИДИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ

№ 17 – 23 октября 2006 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

МОЖЕТ ЛИ ПЕНЯ ПРЕВЫШАТЬ СУММУ ДОЛГА?

стр. 2

ФОТО ИТАР-ТАСС

ЖЕРТВАМ КАКИХ ФИНАНСОВЫХ ПИРАМИД ПОЛОЖЕНА КОМПЕНСАЦИЯ

МОЖЕТ СОСЕД СТАВИТЬ ВОРОТА, ГДЕ ХОЧЕТ?

стр. 3

РИСУНОК ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГАЮТ СЕМЕЧКИ

стр. 8

ЕСЛИ НЕ ХОЧУ РОЖАТЬ, А МУЖ НАСТАИВАЕТ...

стр. 10

ВНИМАНИЕ!
Продолжается подписка на I полугодие 2007 года!

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ЭХО

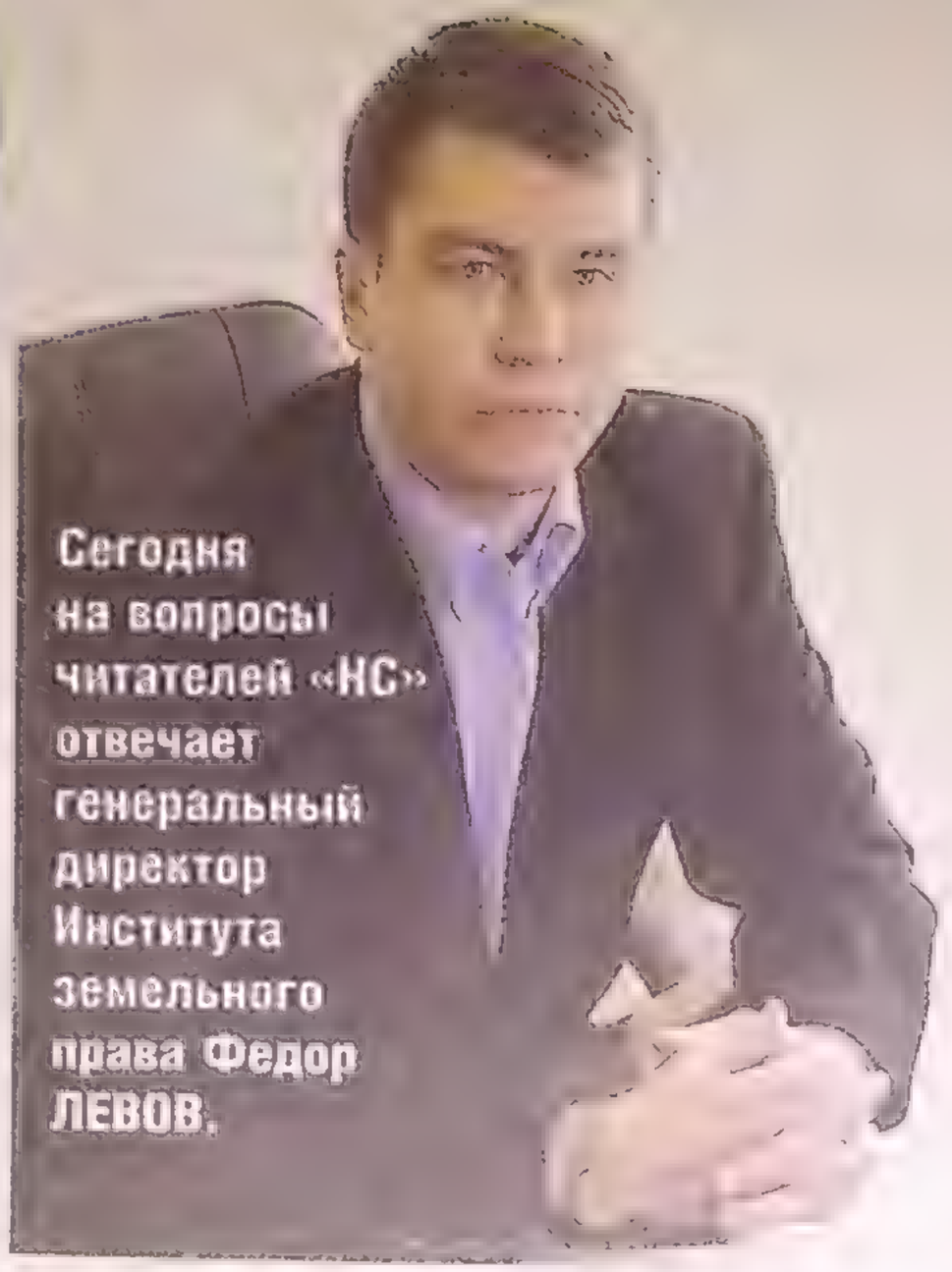
МОГУТ ЛИ ПЕНИ ПРЕВЫШАТЬ СУММУ ДОЛГА?

СЧИТАЕМ ДЕНЕЖКИ...

По уставу нашего садового товарищества за неуплату в неустановленное время берется один процент за каждый просроченный день. По какой формуле можно рассчитать пени за просрочку? Могут ли пени быть выше суммы долга? Н.В. Петрова, Владимирская обл.

■ Да, могут. Законодательно в РФ максимальный размер пени не ограничивается. Поэтому в вашем случае он будет определяться уставом вашего садового товарищества.

При судебном разбирательстве обычно принимается решение, удовлетворяющее обе стороны. Значит, для обеих сторон целесообразно найти взаимовыгодное решение до передачи дела об иске в суд. И только после этого можно подавать исковое заявление.



Сегодня на вопросы читателей «НС» отвечает генеральный директор Института земельного права Федор ЛЕВОВ.

В «НС» № 40 мы рассказали о том, как по новому закону о «дачной амнистии», вступившему в силу с 1 сентября, проходит оформление домов и земельных участков. Однако письма, присылаемые землевладельцами, касаются более широкого круга проблем.

КАК ВЗЫСКАТЬ ДЕНЬГИ С СОВЛАДЕЛЬЦА?

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

У нас один земельный участок, но два совладельца домовладения. Когда мне потребовался план, чтобы обложить коридор кирпичом, техник БТИ взял с меня 3858 руб., но предупредил, что половину этой суммы должен был внести совладелец. А тот платить отказывается. Могу ли я взыскать с него деньги через суд? П.Е. Тищенко, Новочеркасск.

■ Да, вы вправе подать иск. Если ваш дом находится **в долевой собственности**, то в соответствии с Гражданским кодексом РФ **каждый** участник долевой собственности обязан участвовать в уплате налогов, сборов и иных платежей по общему имуществу, а также в издержках по его содержанию и сохранению. Если у каждой части дома есть свой собственник, то издержки по содержанию и сохранению свой части дома несет каждый собственник отдельно.

ЗАЧЕМ АРЕНДАТОРУ ПОДЛИННИК ДОКУМЕНТА?

По наследству от матери мне досталась земельная доля. Есть у меня «Свидетельство о государственной регистрации права». При перезаключении договора с арендатором с меня требуют отдать не нотариально заверенную копию, а подлинник этого документа. Но разве это законно? Чумаковская, Белгород.

■ Договоры аренды земельных участков сроком более одного года проходят госрегистрацию, для которой представляется пакет документов, в составе которого находится и документ, удостоверяющий ваше право собственности на земельный участок.

ОФОРМЛЯЕМ СОБСТВЕННОСТЬ

В соответствии с п.5 ст.8. Федерального закона от 21 июля 1997 г. № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» (с изменениями и дополнениями) необходимые для государственной регистрации прав документы (за исключением актов органов власти) представляются не менее чем в двух экземплярах, один из которых – подлинник – после государственной регистрации прав должен быть возвращен правообладателю. В иных случаях передавать подлинник свидетельства кому-либо не следует.

ПРОЙДЕТ ЛИ ПОВТОРНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ?

Я внимательно прочитал «Народный совет» № 40, но ответ на свой вопрос, увы, не нашел. А проблема у меня такая. В 1992 году нам выделили садовый участок. По Башкирии тогда была разрешена приватизация, а в России еще не была разрешена. Участок был дан в частную собственность, и он относился к городской черте. Сейчас в России разрешена приватизация и нас заставляют делать план земли, то есть приватизировать по-новой. Правильно ли это? Павел Федорович, Уфа.

■ Нет, неправильно. До 29 октября 1993 года (даты вступления в силу Указа № 1767) выдавались два документа, удостоверяющие право собственности на землю:

- **государственный акт на право собственности на землю;**
- **свидетельство о праве собственности на землю.**

Эти документы являются документами постоянного действия, удостоверяющими право собственности, и имеют равную законную силу со свидетельством. Поэтому менять государственные акты и свидетельства о праве собственности на землю, выданные до 29 октября 1993 года (даты вступления в силу Указа № 1767), на новые **нет необходимости.**

ДАЧНОЙ АМНИСТИИ

МОЖНО ЛИ СПИЛИТЬ БЕРЕЗЫ?

У меня есть садовый участок, на который регистрационное свидетельство о праве собственности имеется. Участок зарос березами. Подскажите, пожалуйста, могу ли я самостоятельно его расчистить от деревьев или мне нужно разрешение каких-либо органов? Геннадий Владимирович, Московская обл.

Член садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого объединения имеет право самостоятельно хозяйствовать на своем земельном участке в соответствии с его разрешенным использованием, поэтому **вы можете самостоятельно расчистить земельный участок от древесно-кустарниковой растительности.** Это тем более необходимо, поскольку вы обязаны в течение трех лет освоить земельный участок.

МОЖНО ДОМ ПЕРЕОБОРУДОВАТЬ ПОД МАГАЗИН?

Мы с мужем строим загородный дом. Имеем ли мы право отвести в нем первый этаж под магазин? И если да, то какие документы нам для этого потребуются? Г.Л. Сидорова, Архангельская обл.

Если дом еще не построен, согласно ст.30 Градостроительного кодекса РФ собственник вправе изменить один вид разрешенного использования недвижимости на другой. В этом случае, на основании ст.39 закона № 190-ФЗ от 29 декабря 2004 г., необходимо утвердить проектную документацию и направить заявление в орган местного самоуправления. К заявлению прилагаются:

- архитектурный проект;
- положительное заключение государственной экспертизы – применительно к особо опасным, технически сложным и уникальным объектам;

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

- план участка, подтверждающий расположение линейного объекта в пределах красных линий, утвержденных документацией по планировке территории, – применительно к линейным объектам.

ЧТО И ГДЕ МОЖНО СТРОИТЬ?

У меня много лет постоянные споры с соседями. Они утверждают, что я все строю не по правилам. Но ведь есть же какие-то утвержденные нормы возведения строений на участке: где должен быть сарай, где баня, где туалет. Меня эти споры уже изрядно измотали. Напечатайте, пожалуйста, какую-нибудь простую схему, чтобы ясно было на каком расстоянии и что должно находиться. По-моему, такие данные должны быть в в СНИиП. Ломов, Московская обл.

РИСУНОК ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

ВПРАВЕ ЛИ СОСЕД СТАВИТЬ ВОРОТА БЕЗ СОГЛАСОВАНИЯ?

Соседи намерены разобрать часть межи (межевой границы, предусмотренной градостроительным планом застройки поселка), и на этом месте поставить ворота. Вправе ли они сделать это без согласования? А.Н. Недергаев, Анапа.

Поскольку участок соседа с той стороны, где он хочет сделать ворота, граничит с другим зарегистрированным земельным участком (находящимся в частной или муниципальной собственности), то для пользования возведенными воротами ему необходимо в соответствии со ст.23 закона № 136-ФЗ от 25.10.01г. получить **частный сервитут** на использование соседнего прохода, проезда и т.д. Сервитут устанавливается в соответствии с гражданским законодательством. Собственник земельного участка, обремененного частным сервитутом, вправе требовать соразмерную плату от лиц, в интересах которых установлен сервитут, если иное не предусмотрено законами. Сервитуты подлежат госрегистрации в соответствии с Федеральным законом «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним».

Мы продолжим отвечать на ваши вопросы о «дачной амнистии» в следующих номерах «НС». Следите за анонсами.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

19 мая 2006 г. Правительство России утвердило Правила предоставления молодым семьям субсидий на приобретение жилья. Сегодня мы рассказываем, кто из молодых семей может претендовать на получение данной субсидии и каков размер государственной помощи.

Какие документы нужны?

- Заявление особой формы в двух экземплярах, один из которых после регистрации возвращается заявителю;
- паспорта молодых родителей и свидетельства о рождении детей;
- свидетельство о браке (для неполных семей не нужно);
- документ, подтверждающий, что семья признана нуждающейся в улучшении жилищных условий (поставлена на очередь);
- документы, подтверждающие наличие у семьи достаточного дохода или иных денежных средств для погашения кредита на оплату стоимости квартиры, превышающей размер субсидии;
- выписка из домовой книги и копия финансового лицевого счета (сберкнижки).

Если вас включили в программу

Решение о включении молодой семьи в список претендентов на получение субсидии принимают органы исполнительной власти субъекта РФ (области, края и т.д.) и передают эти данные в Росстрой, где формируется единый список. На основании этих данных происходит выделение денег в следующем году. По мере поступления бюджетных средств орган местного самоуправления выдает семье специальное свидетельство. Этот документ семьи получают в порядке очередности, определенной списком семей-претендентов.

Как перечисляются деньги?

Субсидия предоставляется в безналичной форме на банковский счет владельца свидетельства.

Как можно воспользоваться субсидией?

Субсидию можно использовать на уплату первоначального взноса в счет оплаты приобретаемого жилья, при получении ипотечного кредита на покупку квартиры или строительство индивидуального дома.

В семье появился ребенок...

Семья – участница программы (с новым «прибавлением») может получить дополнительную субсидию за счет регионального бюджета в размере не менее 5% расчетной стоимости жилья (возможно усыновление).

ТРИ УСЛОВИЯ КОГДА МОЛОДАЯ СЕМЬЯ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ ОТ ГОСУДАРСТВА:

1. **если возраст супругов не превышает 30 лет** (без детей или с детьми). Неполная семья тоже считается молодой, если матери (или отцу) нет 30 лет при наличии ребенка (или детей);
2. **если имеет собственные доходы или иные денежные средства** (например, помощь родителей), достаточные для оплаты оставшейся стоимости жилья сверх размера субсидии;
3. если она была признана нуждающейся в улучшении жилищных условий (т.е. уже стояла в очереди на получение муниципального жилья до 1 марта 2005 года или была признана нуждающейся и поставлена на очередь органами местного самоуправления после 1 марта 2005 года);

Расчетная средняя стоимость квадратного метра

Этот показатель в будущем станут рассчитывать органы местного самоуправления. Пока такой практики в стране не существует и эти данные ежеквартально пересчитывает и представляет Министерство регионального развития страны в «Российской газете».

ВАЖНО!

За счет средств федерального бюджета субсидия молодой семье предоставляется только один раз.

РИСУНОК ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

НАШ ПРИМЕР

КАК РАССЧИТАТЬ РАЗМЕР СУБСИДИИ И СКОЛЬКО ПРИДЕТСЯ ДОПЛАТИТЬ

Возьмем среднюю молодую семью: папа, мама и ребенок, проживающие в Нижнем Новгороде.

1. Площадь их будущей квартиры не должна превышать **54 кв.м (18 x 3)**. Молодая семья может приобрести и большую квартиру, но субсидию ей предоставят только на 54 кв.м.

2. Максимальный размер норматива стоимости 1 кв.м жилья в Нижегородской области на сегодняшний день составил **13 650 рублей** (Приказ Министерства регионального развития от 6 июля 2006 г. № 79 «О нормативе стоимости 1 кв.м общей площади жилья на III квартал 2006 г.»).

3. Расчетная стоимость квартиры для данной семьи: **13 650 x 54 = 737 100 руб.**

4. Семья с ребенком имеет право на субсидию в размере **40%**. То есть она может получить: **737 100 x 0,4 = 294 840 руб.**

5. Остальную сумму молодым придется оплачивать из собственных доходов (сбережений) или при содействии родителей:
737 100 – 294 840 = 442 260 руб.

ВНИМАНИЕ!

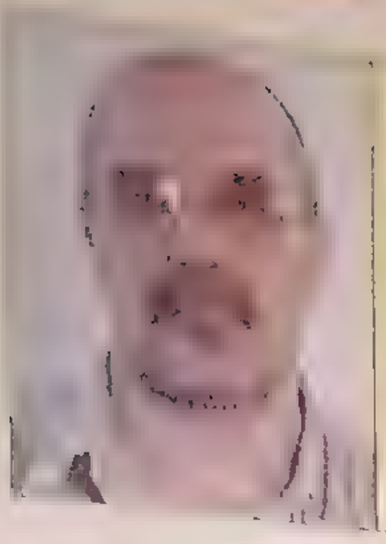
Не путать размер норматива стоимости 1 кв.м жилья, утвержденного Министерством регионального развития, с рыночной его стоимостью в конкретном регионе.

В Нижегородской области сейчас по данным того же министерства средняя стоимость 1 кв.м примерно 21 000 руб.

6. Рыночная стоимость квартиры составит:
54 кв.м x 21 000 = 1 134 000 руб.

7. Молодой семье **реально придется доплатить** за жилье из собственных средств:
1 134 000 – 294 840 = 839 160 руб.

РАБОТА и ЗАРПЛАТА



На вопросы читателей отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ПРЕРВЕТСЯ ЛИ СТАЖ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ РОДСТВЕННИКОМ?

После 17 лет работы написала заявление об увольнении по уходу за больным отцом. В трудовой записали: «Уволена по собственному желанию». Правомерно ли это? Через один месяц и десять дней вернулась. Прервался ли мой стаж и как мне должны теперь оплачивать больничный? Юсупова, Казань.

Сама по себе запись правомерна. А для того, чтобы она была с дополнительным указанием на уважительность увольнения, необходимо было предъявить медицинское заключение, подтверждающее необходимость ухода за больным или инвалидом I группы. Одного указания на это в самом тексте вашего заявления недостаточно (п.1 Разъяснений Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 9 июля 1980 г. № 5/12-21). Но даже если было медицинское заключение и внесена соответствующая запись, стаж все равно будет считаться прерванным. **Действует общая норма, и перерыв с даты увольнения до даты поступления на новую работу более чем один месяц стаж прервет.** Больничный должны оплачивать в размере 60% среднего заработка, (при непрерывном стаже менее пяти лет).

ВАЖНО!

С 1 января 2007 г. длительность непрерывного стажа уже не будет приниматься в расчет при определении размера пособия по нетрудоспособности.

ОПЛАЧИВАЮТ ЛИ ДНИ МЕДОСМОТРОВ БЕРЕМЕННЫМ?

Я беременна. Дважды в месяц должна посещать врача. Положена ли оплата за эти дни на работе? Или мне следует брать их за свой счет? Людмила, Татарстан.

Судя по тексту вопроса, подразумевается обязательная диспансеризация, то есть медицинский осмотр. Так что **при наличии справки об этом за работником на период таких осмотров сохраняется средний заработок** (ст.254 ТК РФ).

УЧИТЫВАЕТСЯ ЛИ ПРЕЗИДЕНТСКАЯ НАДБАВКА ВРАЧАМ ПРИ УХОДЕ В ОТПУСК?

Работаю детским участковым врачом. С 1 января правительство выплачивает нам 10 000 надбавки к зарплате, но когда идешь в отпуск, то этой надбавки нет. Правильно ли это? Ольга Николаева, Иркутск.

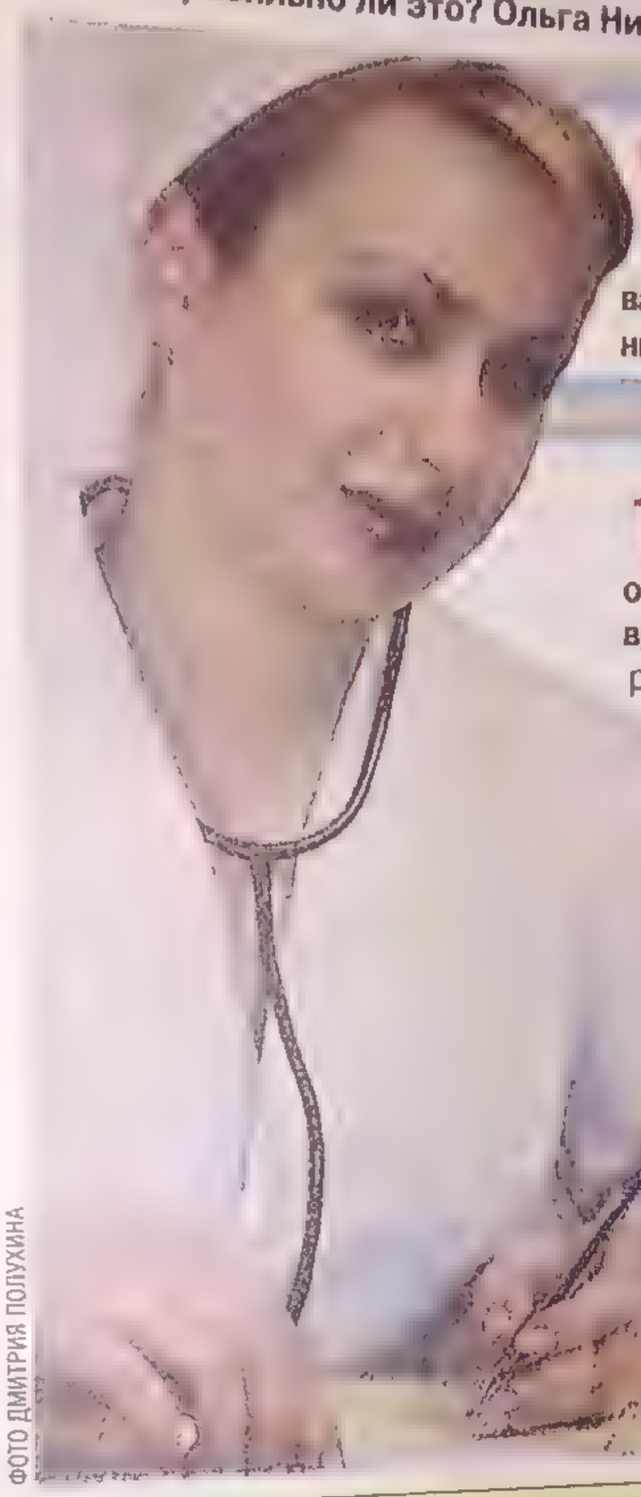


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

По моему мнению, неправильно. По своей сути указанная надбавка является, во-первых, стимулирующей, во-вторых, **должна расцениваться как расширение зон обслуживания, увеличение объема выполняемых работ.**

1 **С вами должны были заключить «Дополнительное соглашение к трудовому договору об увеличении объема работы, выполняемой врачом-терапевтом участковым** (врачом-педиатром участковым, врачом общей практики (семейным врачом) («Приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 30 декабря 2005 г. № 816).

2 **Такое соглашение заключается на конкретный (текущий) год.** Следовательно, такая дополнительная надбавка должна учитываться при начислении отпускных (п/п «к» п.2 Положения об особенностях порядка исчисления средней заработной платы (утв. Постановлением Правительства РФ от 11 апреля 2003 г. № 213).

ВНИМАНИЕ! **Для тех, кто не успел купить наш новый справочник «Сам себе адвокат-2» или не нашел его в киосках**

ЗАКАЖИТЕ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА! И ВАМ ЕГО ВЫШЛЮТ ПО ПОЧТЕ!

Как это сделать:

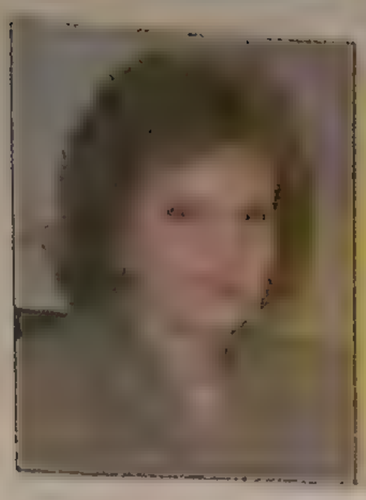
- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма», общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**

Информация для заполнения типовой квитанции:

получатель платежа: **ООО «Новотрейд»**
ИНН 7701543417, КПП 770101001;
наименование банка:
р/с 40702810100170000188
в ОАО «Внешторгбанк»;
к/с 30101810700000000187;
БИК 044525187; Код - ССА-2006.

Цена – 45 рублей
(включая стоимость пересылки)
Спешите!
Цена действительна до 1 ноября 2006 г.
Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.
Доставка осуществляется только по РФ.
Дополнительная информация:
тел.: **(495) 369-74-42**
E-mail: **Post@novopost.com**
Заказ через Интернет: **www.novopost.com**

ПЕНСИИ и ЛЬГОТЫ



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

КАКОЙ КОЭФФИЦИЕНТ ВЫГОДНЕЕ?

На 1.01.02 г. мой общий стаж 27 лет, в том числе: два года – служба в армии, 20 лет – работа по Списку № 1, 5 лет – другая работа. Какой стажевый коэффициент должен быть и как рассчитываться: из общего или из специального стажа, и кто должен выбирать наиболее выгодный вариант? А.В. Беляков, Рязань.

В описанной ситуации, конечно, возможно и выгоднее произвести расчет стажевого коэффициента из специального стажа, так как по состоянию на 1.01.02г стаж на соответствующих видах работ выработан полностью и есть требуемый страховой стаж. К сожалению, нет информации, сколько лет вам было на указанную дату – **формула оценки пенсионных прав из специального стажа зависит и от возраста на 1.01.02г.**

В случае, если трудовая пенсия по старости назначалась, например, в 2003 году в 50 лет:

1 Стажевый коэффициент, исчисленный из общего трудового стажа, будет 0,62.

0,55 – за 20 лет плюс 0,07 за 7 календарных лет сверх 20.

2 Стажевый коэффициент, исчисленный из стажа по Списку № 1, будет 0,65.

0,55 за 10 лет работы по Списку № 1 плюс 0,10 за отработанные 10 лет работы по Списку № 1 сверх требуемого стажа.

Заявитель вправе выбрать наиболее выгодный для него вариант оценки пенсионных прав при назначении пенсии после 01.01.2002 года. С другой стороны, в программном обеспечении назначения пенсий реализован выбор наиболее выгодного варианта в автоматизированном режиме.

ВЫПЛАТЯТ ЛИ ДЕНЬГИ ЗАДНИМ ЧИСЛОМ?

При поступлении на работу в личную карточку мне не внесли информацию о том, что дочь – инвалид с детства. Если бы эту отметку в личном деле сделали, то я могла бы выйти на пенсию в 50 лет. А т.к. об этом не знала, то и ушла на пенсию в 55 лет. Могут ли мне выдать деньги за то время, которое я должна была находиться на пенсии? Клавдия Григорьевна, Краснодарский край.

К сожалению, нет. Вопрос о выплате пенсии за прошлое время может быть рассмотрен только в том случае, когда она была назначена и начислялась пенсионеру, но не была получена по каким-либо причинам. В соответствии с Правилами обращения за пенсией... только письменное обращение за пенсией путем подачи заявления является основанием для рассмотрения территориальным органом ПФР вопроса о назначении пенсии и вынесения соответствующего решения. В вашей ситуации законом не оговорены случаи назначения пенсии ранее даты подачи заявления

КОГДА ВЫПЛАТЯТ ПЕНСИЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ ИЗ КАЗАХСТАНА?

Моим родителям уже за 70 лет. Живут они в Казахстане. Если я заберу их к себе в Россию, то через какой период им начислят здесь пенсию? Аникин, г. Нарофоминск, Московская обл.

Россия и Казахстан – участники международного Соглашения от 13.03.1992 г. в области пенсионного обеспечения. Судя по информации [illegible] чателями пенсии в Казахстане. Ответ зависит от того, какое у них гражданство.

[illegible] – граждане РФ

Если консульской службой посольства РФ в Казахстане было принято решение об установлении родителям гражданства РФ, то в случае снятия с регистрационного учета по прежнему месту жительства, при наличии адресного листка убытия и аттестата о прекращении выплаты пенсии в стране выезда, можно обращаться за назначением российской пенсии

Заявление подается по месту жительства если нет еще постоянной регистрации, то по месту пребывания, при отсутствии какой-либо регистрации на территории России – в пенсионный отдел по месту фактического проживания

После подачи заявления при наличии всех необходимых документов, в том числе и внутреннего паспорта гражданина РФ, пенсия назначается в установленный законодательством 10-дневный срок.

[illegible] – не являются гражданами РФ

Если они после распада СССР не принимали гражданство других стран и являются лицами без гражданства, либо оформили гражданство Казахстана, то право на пенсию в России они будут иметь **только при получении вида на жительство со штампом о постоянной регистрации на территории РФ** в этом документе. В этом случае вид на жительство родители получат скорее всего только через год после переезда

Если не было оформлено российское гражданство в период проживания в Казахстане, **то в паспортно-визовой службе возможно рассмотреть вопрос о приобретении российского гражданства в упрощенном порядке для некоторых категорий граждан**

В «НС» № 38 мы рассказали о работе Федерального общественно-государственного фонда по защите прав обманутых вкладчиков (ФОГФ), выплачивающего компенсации жертвам финансовых пирамид. Речь шла о том, как, обратившись с заявлением в ФОГФ, обманутые вкладчики могут получить компенсацию до 10 000 руб., а ветераны ВОВ – до 50 000 рублей.

ЖЕРТВАМ КАКИХ ФИНАНСОВЫХ ПИРАМИД ВЫПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ

Сегодня по многочисленным просьбам читателей мы начинаем публикацию списка из 452 прогоревших компаний, вкладчикам которых ФОГФ выплачивает компенсации.

АОЗТ «1-я Финансово-строительная компания»
АОЗТ «777»
АООТ МТК «Binitec»
МТК «Century trust Ltd»
GFM
Финансовая группа GMM
Ссудосберегательная компания «INASA FINANCIAL»
Финансово-инвестиционная компания «Movy investments company»
АООТ Корпорация «Мониторинг Дженерал Менеджмент»
ТОО «А.В. Горенков»
Финансово-промышленная компания «ААА»
ТОО «Страховая фирма «АВС» (Корпорация «АВС»)
ЗАО «Страховая компания «АВСК»
АОЗТ «Финансово-брокерская фирма «Абсолют»
ИЧП «Август»
ПТ «Август-Елена»
ООО «Фондовый брокерский дом «Ависта»
ССА «Автотехника-кредит»
ТК «Агроинвест»
АОЗТ «Агрополис»
СТ «Компания «Агропром-Инвест-Гео» Агротехинвест
АООТ «Агротранссервис»
Филиал АСОЗТ «Адмирал» – ООО СК «Гарантия»
АОЗТ «Айверт»
АОЗТ «Айверт-офицер-инвест»
АОЗТ «Айд-Траст»
АООТ «Айскрем»
Командитное товарищество «Аквамарин -2 и Компания»
ВЭО «Аландон»
АОЗТ «Алгоритм»
ИЧП «Коммерческая фирма «Алёна»
АОЗТ «Финансовая компания «Алёна»
АОЗТ «Трастовая компания «Алёна»
АООТ «Народный дом селенга «Алмаз»
АОЗТ «Алькор»
АООТ ИФ «Алькор-Инвест»
АОЗТ «ФСП «Альтаир»
ПКО «Альфа-Люкс»
ТОО «ТПК «Альфа-Росс»
Инвестиционно-доверительная компания «Альянс»
АО Региональная инвестиционно-финансовая компания «Альянс»
АОЗТ «Амарис»
ПКК «АНПЭКС»
ИЧП «Анри-2»
ТОО «АНТО»
Брокерский дом «Апостол»
ТОО «Аполлон и К°»
Кредитный союз «Арго»
АОЗТ «АРС»
Артемовское потребительское общество
АОЗТ «АРТ-Финанс»
ТОО «Артон-94»
ТОО «Архонт»
Ассоциация кооперативов Калининского района Санкт-Петербурга – Ассоциация «АсК»
ТОО СК «Аско-Дагестан»
АООТ «Ассоциация Деловой мир»
СТ «Ассоциация Татарстан–Москва»
ТОО «А.С.Т.»
АОЗТ «Астраханская финансовая компания»
АОЗТ «Астро-Ост»
СТ предприятие «Атлантик»
АОЗТ «Инвестиционно-финансовая компания «Байкал-траст»
АООТ «Бардо-Интраст»
ИЧП «Бариол»
ООО СП «Барнаулстрой»
АСК «Батыр»
ИЧП ИРА «Березниковские новости»
ООО «Страховая компания «Бетельгейзе» Лтд
АО «Бизнес-Траст Лтд»
АООТ «Бизнес-Плюс»
АОЗТ «Бизнес-Трест»
АО «Бизнес-навигатор лимитед»
ИЧП «Бизнес-партнер»
АООТ «Бизнес-Плюс-М»
ЧКЦ «БЛИЦ»
АОЗТ «Блэк-Дизайн»
АОЗТ «Брокерское агентство «Крестьянского ипотечного банка»
АОЗТ «Будэмекс»
ОАО «Взаимный фонд инвестиций в недвижимость «Бурят-Азия»
АООТ «Бурят-Азия-Траст» – «Финансово-торговая компания БЭСТ»
АОЗТ «Вагаво»
ИЧП «Валентина»
АОЗТ «Веда»
АО «Век Астрей»
АОЗТ «Вернисаж»
АООТ «Торговый дом «Вест-Маркет»
МП «ВЕЧЕ»
ТОО ПКФ «ВИА-Стацио»
АО ФИТК «Виард-Инвест»
АОЗТ «Вико»
МП «Виктория»
АОЗТ «Вима»
ТОО «Винсент»
АООТ «Страховая компания «Вирилис-Виста»
АОЗТ «Финансовая компания «ВИТ»
ИЧП «Вита»
ИП «Влада»
ТОО «Владимирская недвижимость»
ИЧП «Властилина»
АОЗТ «Возрождение России»
Страховое общество ТОО «Волга»
СТ «Волжская промышленная компания»
ТОО «Воткинское компьютерное общество»
АОЗТ «Восточно-Сибирская торговля» («ВСТ»)
Воткинское паевое продовольственное потребительское общество
АОЗТ «Вымпел»
ИЧП «Фирма ГТФ»
АОЗТ «Гаврус»
АО «Гарант»
ИЧП «Геликон»
АОЗТ «Ломбард «Гелоис»
ФК «Гепард»

Продолжение списка читайте в следующих номерах «НС».

ПРИНОСИМ НАШИ ИЗВИНЕНИЯ

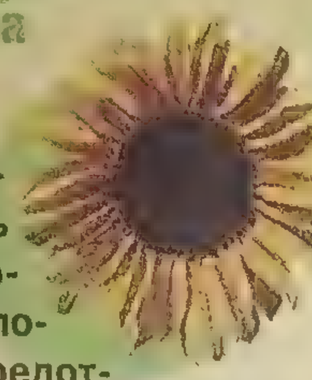
В «НС» № 38 на стр. 6 адрес АО «ГЕРМЕС-МОСКВА» был указан не полностью. Полный юридический адрес этой фирмы: **119526, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 146, к. 808.**

СЕМЕЧКИ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕЧЕНИЕ!

Вашу газету читаем коллективно. Я ее дарю и пропагандирую, а также высылаю родственникам в Украину и Белоруссию. Хочу рассказать о семечках: ведь они не только развлечение. Семечки, которые мы, как правило, выбрасываем, приносят большую пользу.

500 РУБЛЕЙ

Семена подсолнуха – от атеросклероза и утомления



50 граммов подсолнечника в день полностью удовлетворяют потребность человека в витамине Е, предотвращают мышечную слабость, утомление, а также задерживают развитие атеросклероза.

Семена тыквы – чисто мужской продукт!

1 ст. ложка очищенных и измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут. Это дневная доза, а можно разделить на два приема.

Хорошее средство от аденомы, усиливает мужскую силу.

Тот же эффект получится, если в день потреблять 20–25 штук семечек тыквы на пустой желудок.

Семена дыни помогут избавиться от камней

1 ч. ложку семян (в шелухе) залить стаканом кипящего молока, кипятить 5 мин., процедить. Пить по стакану 3 раза в день на протяжении 7–10 дней. Очень хорошо помогает от камней в почках и в желчном пузыре.

Почему йода – кладезь пользы

5–6 штук семечек в день удовлетворяют потребность организма в йоде.

Желаю вам здоровья!

Н.Ф. Флиссак, г. Хабаровск

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

От пониженного давления

Взять 10 граммов соцветий бессмертника песчаного и заварить стаканом крутого кипятка. Принимать по 10–20 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и за 30 минут до обеда.

Также от низкого давления поможет экстракт родиолы розовой (золотой корень). Следует принимать в день по 5–10 капель 2–3 раза в день за 15– 20 минут до еды. **Курс лечения 10–20 дней.**

От радикулита

Втирать в область сильных болевых ощущений небольшое количество **пихтового масла.** Эффект повысится, если его втирать после принятия ванны. **Курс лечения не менее 10 процедур.**

Наталья Евгеньевна Краснова, Московская обл.

ОТ СЕМИ БЕД...

Косметическая продукция.
Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

Как это работает:

1 КРОВООБРАЩЕНИЕ

Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшают кровоток.

2 ОЧИЩЕНИЕ

Усиленный кровоток выводит шлаки из организма.

3 ЗАЩИТА

Очищенный организм усиливает свои защитные функции и противостоит внешней агрессии.

Как применять:

Просто.
Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут.

Быстро.
Уже неделя применения может дать потрясающий результат.

Доступно.
Стоимость одного приема ванн от 8 рублей.

Действенно.
Применяются ванны с 1904 года!

Доставка по РФ

www.zalmanov.ru

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА С ТРАВАМИ *вы можете заказать в Институте Натуротерапии в г. Москве по тел. (495) 739-06-36 (круглосуточная консультация). Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии". Региональные представительства: Хабаровск - (4212) 43-6645, Воронеж - (4732) 52-6383, Н.Новгород - (8312) 74-0130, Н.Челны - (8552) 36-5037, Новосибирск - (383) 261-3239, Иваново - (4932) 35-7788, Чебоксары - (8352) 62-0503.*

Институты в Москве: (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11.

ФОТОГРАФИИ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ФИРМАМИ РЕКЛАМЫ

СУХОФРУКТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА

Нужно взять 200 г кураги, изюма, инжира, чернослива (без косточек) и тщательно измельчить до получения однородной массы. Добавить к ней 25 г измельченных ядер грецких орехов. Все перемешать.

Хранить эту целебную смесь надо в стеклянной банке в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке один раз в день взрослым, а детям по 1 ч. ложке.

Смесь лучше заливать кефиром или простоквашей.

Курс приема один месяц.

Антонина Анатольевна Захарьина, Смоленская обл.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	17	18	19	20	21	22	23
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение					●		
– магнитная буря	●	●	●	●		●	●

ФОТОГРАФИИ ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

СЕКРЕТЫ СТАРЫХ ЗНАХАРЕЙ

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. О них ходили легенды. Глубоко зная медицину, фармакологию и обладая сильнейшей интуицией, они создавали уникальные рецепты, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, коренья, ягоды и многое другое.

Так, с повышенным артериальным давлением справлялись одним из двух способов: 1 – делали кровопускание; 2 – давали выпить настой из лекарственных трав. И по сей день это прекрасные способы снизить артериальное давление. Конечно же, кровопускание делают редко, так как это врачебные манипуляции, а вот применение специальных сборов – это несложно и эффективно.

К сожалению, не все рецепты дожили до наших дней. Одним из наиболее эффективных рецептов чая из лекарственных растений для снижения артериального давления, дошедших до наших дней, является «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «Норма-давление». Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. «Норма-давление» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы. Это неудивительно, ведь в его состав входят лекарственные травы, являющиеся источником флавоноидов и арбутинов. Флавоноиды – группа антиоксидантов, оказывающих спазмолитическое, противовоспалительное, антиаллергическое и антивирусное действие, обладают Р-витаминной активностью, снижают хрупкость кровеносных сосудов, принимают участие в заживлении ран слизистой желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и мягким успокаивающим эффектом, повышают жизнеспособность организма. Арбутин – мягкое антисептическое и мочегонное действие.

Поэтому при применении «Норма-давление» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление» снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, т.е. они стали меньше метеозависимы. Чай «Норма давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением **«Норма-давление»** можно по почте, наш адрес: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;** или по телефону: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Стоимость одной пачки **155 руб.** + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Рег. удостоверение № 77.99.11.937.Б.000348.08.03. ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ

Задачу, как не набрать лишний вес, решали врачи много веков назад. И решали при помощи травных чаев. Некоторые рецепты лекарей тех времен дошли до наших дней.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода и вывести из организма жирные кислоты и холестерин, это ведет к очищению крови, печени, почек и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, «Неполнита-фито» не является лекарством, поэтому исключается передозировка и отравление. «Неполнита-фито» – источник природных флавоноидов, дубильных веществ, эфирных масел, сапонинов, сеннозидов. Именно эти вещества способствуют снижению аппетита и выведению из организма жирных кислот и холестерина.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только не наберете лишний вес, но и приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Самый удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей** +7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;** или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**

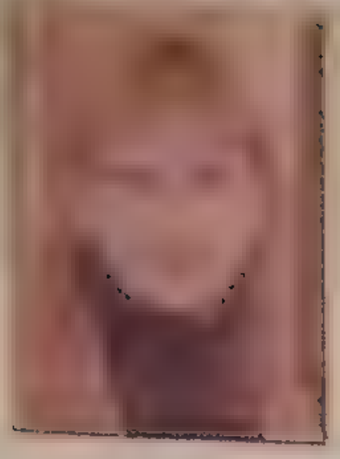
МОСКВА: БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно). Аптеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495)623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка **(812)716-40-24;** сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.» Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Старчек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Санэпид. заключение № 77.99.03.937.Б.000063.07.05. ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

В ГОСТЯХ у ПСИХОЛОГА



Ведущая рубрики психолог Мария БАРАНОВА

МУЖ НАСТАИВАЕТ, А Я НЕ ХОЧУ РОЖАТЬ

В который раз муж заводит со мной разговор о детях, но я пока не хочу рожать. К тому же я боюсь, что после родов у меня испортится фигура, а также все силы и все свободное время будут уходить на ребенка. Мы женаты только год, и хочется немного пожить для себя. Но муж считает, что все «нормальные» женщины хотят поскорее завести детей. Как мне убедить мужа подождать? Татьяна, Славск.

Не все женщины хотят сразу же заводить детей. Это желание появляется чуть позже. Ведь очень тяжело молодой женщине отказаться от всех благ свободной бездетной жизни. Именно об этом и стоит сказать мужу. В разговоре с ним старайся избегать фраз, вроде «пока не хочу рожать». Некоторые мужчины болезненно реагируют на подобные категоричные заявления. Лучше сказать: «Я пока не готова стать матерью». Наверняка он к таким словам отнесется с пониманием. Конечно, не всем молодым мамочкам удается после родов быстро привести фигуру в порядок, но, как говорится, было бы желание.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ С БАБУШКОЙ?

Моей дочке два годика. Недавно я вышла на работу и попросила маму посидеть с девочкой. Но дочка не хочет оставаться с бабушкой. Почему у малышки такая реакция? Ведь моя мама так ее любит. Валерия, Пермская обл.

Твоя малышка не понимает, почему ты уходишь на какую-то работу. Ей это не нравится, и она пытается выразить недовольство плачем. Демонстрируя свою агрессию по отношению к бабушке, девочка таким образом объясняет, что в данный момент ей нужна мама, а не бабушка. Изменить ситуацию можно следующим образом:

1. Не затягивай минуты прощания с дочерью.
2. Постарайся сделать так, чтобы твой уход на работу стал для ребенка таким же ритуалом, как чистка зубов, купание, совместное чтение книги перед сном.
3. Пусть первое время бабушка почаще говорит внучке: «Мамочка обязательно вернется, но после того, как ты покушаешь, погуляешь и поспишь».

И, наконец, важно, чтобы ваши вечерние встречи были максимально радостными.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

МОЙ СЫН НЕ ЛЮБИТ МОЕГО МУЖА

Мой новый муж и сын от первого брака не могут найти общий язык. Пробовала объяснить сыну, что отчим хороший, заботится о нем, но мальчик словно не слышит меня. Смотрит на мужа исподлобья. Не знаю, что делать. Если приму сторону сына, брак может распасться. Людмила, Железногорск.

Многие дети воспринимают нового члена семьи как постороннего. Бессмысленно заставлять ребенка полюбить чужого для него человека – это только озлобит сына и настроит против отчима. Но и безоговорочно принимать сторону ребенка тоже не стоит. Вместо того чтобы вести себя по принципу «свой – чужой» и постоянно метаться между сыном и мужем, надо занять нейтральную позицию и попытаться сблизить их на чем-то общем, например, на любви к вам.

ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ Я ЗНАКОМА ВСЕГО ГОД, ХОЧЕТ, ЧТОБЫ Я РОДИЛА РЕБЕНКА

Человек, с которым я знакома всего год, хочет, чтобы я родила ребенка. Но жениться на мне наотрез отказывается. Говорит, что печать в паспорте испортит наши отношения. А я не знаю, как поступить... Ведь я люблю его и не хочу терять. Но в то же время почему-то страшно рожать ребенка вне брака. Зоя, Тобольск.

Каждая женщина хочет стабильности и гарантий. И тут дело не в штампе в паспорте, а в степени доверия между двумя людьми. Ты недостаточно хорошо знаешь этого человека и поэтому не можешь доверять ему. Объясни любимому, что ты сейчас еще не готова к такому серьезному шагу. Если он не хочет, чтобы ты переживала, он не будет настаивать на своем. В то же время подумай, готова ли ты жить в гражданском браке. Если нет, то скажи ему об этом. Возможно, тогда вопрос о ребенке отпадет сам собой.

У МЕНЯ НЕТ ДРУЗЕЙ

Папа военный, и поэтому мы часто переезжаем из одного города в другой. Думаю, что именно из-за этого у меня совсем нет друзей. Лена Полянская, Тульская обл.

Очень сложно вести «кочевой» образ жизни и жить все время на чемоданах. Еще тебе постоянно нужно привыкать к новым обстоятельствам, к разным коллективам и разным школам, но друзей у тебя нет совсем не из-за этого. Ищи причины внутри себя. Подумай, наверняка ты не очень общительный человек. Или у тебя слишком завышенные требования к окружающим людям? Также задай себе вопрос: умеешь ли ты принимать людей такими, какие они есть, и, наконец, интересно ли с тобой общаться? Постарайся честно ответить на эти вопросы, и тогда станет ясно, почему у тебя нет друзей.

Бесплатное предложение тем, у кого есть проблемы

Я, Мари Каллас, хочу помочь Вам БЕСПЛАТНО исполнить 2 заветных желания!

Выберите из 12 желаний, перечисленных ниже, самые важные для Вас (но не больше 2).

Мари Каллас

Мое имя и лицо должны быть Вам знакомы. Поскольку на протяжении многих лет Вы могли читать в прессе о моей медиумической силе и способностях.

Два года назад я решила отойти от дел и ненадолго уехать из шумного города. Я отправилась на просторы швейцарских гор, где и применяла свой «дар» для жителей моей деревни и окрестностей

Но сегодня я чувствую себя обязанной нарушить данный себе обет одиночества. Я не могу долго бездействовать, когда вокруг столько невзгод, столько несчастных людей. У Вас, как и у всех, наверное, есть проблемы, которые необходимо решить

Поэтому я решила действовать и предложить свою помощь всем, кто меня об этом попросит За эту помощь не придется платить.

Каким образом я буду Вам помогать…

В своей деревне, в Швейцарии, меня знают как человека, помогающего в осуществлении самых заветных и дорогих желаний. Благодаря моему дару предвидения, я помогаю всем, кто обращается ко мне. Именно по этой причине я предлагаю Вам то же самое, поскольку у Вас нет возможности приехать ко мне.

Но даже на расстоянии я смогу выполнить два Ваших самых заветных желания!

Как мы будем действовать? Очень просто. Вы сами в этом убедитесь.

Вот что Вы должны делать

Прежде всего, взгляните на бесплатную Заявку внизу страницы, обратите особое внимание на список из 12-ти желаний. Выберите из него те 2 (но не больше), которые бы Вы хотели реализовать больше всего.

Положите левую руку на список желаний и сильно надавливайте в течение нескольких минут, закройте глаза и сконцентрируйтесь на мысли об этих 2-х желаниях.

После этого впишите свое имя, фамилию, дату рождения и адрес и отправьте свою Заявку БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ, прямо сегодня!

Но главное, не вкладывайте денег! Как я уже сказала, моя помощь БЕСПЛАТНА!

Через несколько дней Вы получите по почте конфиденциальное письмо, в котором найдете ВАЖНОЕ послание! Внимательно прочитайте его!

Результаты через 10 дней?

Если все пойдет нормально, Вы должны заметить первые положительные признаки моих действий уже через 10 дней, после получения моего специального послания.

Вы увидите, что нет ничего сложного, однако это простое действие может ЗНАЧИТЕЛЬНО изменить всю Вашу жизнь!

Поэтому не сомневайтесь и действуйте прямо СЕЙЧАС, потому что такого случая может больше не представиться.

Я с нетерпением жду от Вас новостей.

Искренне Ваша,

Marie Callas

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!
Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите
Ваше Бесплатное предсказание Удачи
+
СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС
+
Талисман удачи
Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех, «СЕКРЕТ Мари Каллас» [illegible]

СЕРЬЕЗНОЕ и БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

На правах рекламы

… ПОМОЩЬ В ИСПОЛНЕНИИ 2-Х ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ
+ Предсказание Удачи + Секрет Мари Каллас + Талисман удачи

Заполните и отправьте как можно быстрее: 111394, Москва, а/я 55, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ», для Мари Каллас или по факсу (495)789-65-77.

❑ Да, мадам Мари Каллас, я с радостью принимаю БЕСПЛАТНУЮ помощь, которую Вы мне сегодня предложили, а также Ваши подарки: мое предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи.
Я понимаю, что Ваша помощь и подарки абсолютно бесплатны и за это с меня не потребуют денег ни сейчас, ни потом. На этих условиях я отмечаю 2 желания, исполнения которых я очень жду:

- ❑ Больше не иметь финансовых проблем и долгов.
- ❑ Выиграть большую сумму денег.
- ❑ Встретить настоящую любовь.
- ❑ Преуспеть в жизни (в целом).
- ❑ Больше не завидовать другим.
- ❑ Создать собственное предприятие.
- ❑ Улучшить ситуацию на работе.
- ❑ Стать частным собственником (иметь свой собственный дом, квартиру).
- ❑ Продать свое дело или квартиру.
- ❑ Избавиться от завистников.
- ❑ Избавиться от застенчивости.
- ❑ Получить наследство.

Положив левую руку на эту Заявку и закрыв глаза, в течение нескольких минут я думал(-а) о своих 2-х желаниях, которые отметил(-а) выше. Я это сделал(-а). Сейчас я указываю свои данные:

Фамилия: ____________ Отчество: ____________

Имя: ____________ – обязательно Пол: ❑ м. ❑ ж. Вес: ❑ нормальный ❑ избыточный

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| (число, месяц, год) Адрес: ____________

Почтовый индекс: |__|__|__|__|__|__|

Контактные телефоны: дом. [8] |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__| моб. [8] |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Ваша подпись: ____________

E-mail: |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

☎ Подробная информация по телефону **(495) 792-51-24** в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.
Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.
Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!
Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите
Ваше Бесплатное предсказание Удачи
+
СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС
+
Талисман удачи
Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех, как «СЕКРЕТ Мари Каллас, как стать успешным» и, наконец, Ваш [illegible] портрет, который раскроет Вам все аспекты Вашей личности.

03.2201.100.43.1

086257

… ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный … на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях … и услуг. ОГРН 1027739094074 Адрес 127591, Москва, Дмитровское шоссе, д. 100, корп. 2.

…всем, кто обращается… Именно по этой причине я предлагаю … то же самое, поскольку у Вас нет возмож… приехать ко мне.

…послание! Внимательно прочитайте его!

Результаты через 10 дней?

Если все пойдет нормально, Вы должны заметить первые положительные признаки моих

СЕРЬЕЗНОЕ
и
БЕСПЛАТНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

ЗАЯВКА НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ В ИСПОЛНЕНИИ 2-Х ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ
+ Предсказание Удачи + Секрет Мари Каллас + Талисман удачи

Заполните и отправьте <u>как можно быстрее</u>: 111394, Москва, а/я 55, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ», для Мари Каллас или по факсу (495)736-66-77.

❑ Да, мадам Мари Каллас, я с радостью принимаю БЕСПЛАТНУЮ помощь, которую Вы мне сегодня предложили, а также Ваш подарок: мое предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи.
Я понимаю, что Ваша помощь и подарки <u>абсолютно бесплатны</u> и за это с меня не потребуют денег ни сейчас, ни потом. На этих условиях я отмечаю 2 желания, исполнения которых я очень жду:

- ❑ Больше не иметь финансовых проблем и долгов.
- ❑ Выиграть большую сумму денег.
- ❑ Встретить настоящую любовь.
- ❑ Преуспеть в жизни (в целом).
- ❑ Больше не завидовать другим.
- ❑ Создать собственное предприятие.
- ❑ Улучшить ситуацию на работе.
- ❑ Стать частным собственником (иметь свой собственный дом, квартиру).
- ❑ Продать свое дело или квартиру
- ❑ Избавиться от завистников
- ❑ Избавиться от застенчивости
- ❑ Получить наследство

Положив левую руку на эту Заявку и закрыв глаза, в течение нескольких минут я думал(-а) о своих 2-х желаниях, которые отметил(-а) выше. Я это сделал(-а). Сейчас я указываю свои данные:

Фамилия: ____________ Отчество: ____________

Имя: ____________ Пол: ❑ м. ❑ ж. Вес: ❑ нормальный ❑ избыточный

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| – **обязательно**
(число, месяц, год)

Почтовый индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: ____________

____________ моб. 8 |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Контактные телефоны: дом. 8 |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__| Ваша подпись: ____________

E-mail: |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

☎ Подробная информация по телефону <u>**(495) 792-51-24**</u> в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.
Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.
Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!
Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите Ваше бесплатное предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи

«СЕКРЕТ Мари Каллас» … стать успешным…

03.2201 100 43 1

086257

Я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях получения и предоставления товаров и услуг. ОГРН 1027739094074. Адрес: 127591, Москва, Дмитровское шоссе, д. 100, корп. 2.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ!

...ей, а также документ, который принес ей успех, «СЕКРЕТ Мари Каллас».

...через 10 дней?

...ормально, Вы должны заме-
...ожительные признаки моих

СЕРЬЕЗНОЕ и БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

...в исполнении 2-х заветных желаний
...рет Мари Каллас + Талисман удачи

...я 55, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ», для Мари Каллас или по факсу (495)789-65-77.

...рую Вы мне сегодня предложили, а также Ваши подарки:

...потребуют денег ни сейчас, ни потом. На этих условиях

...другим.
...предприятие.
...на работе.
...венником (иметь
...и, квартиру).

- ❑ Продать свое дело или квартиру.
- ❑ Избавиться от завистников.
- ❑ Избавиться от застенчивости.
- ❑ Получить наследство.

...минут я думал(-а)
...с я указываю свои данные:

_____

_____

☐ ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

_____

_____

моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Ваша подпись: _____

...удни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00
...жение действительно до 31 декабря 2006 г.
...в ответ на данный Купон.

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите Ваше Бесплатное предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам [illegible] в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех «СЕКРЕТ Мари Каллас [illegible] стать успешным» [illegible] личности.

03.2201.100.43.1

На правах рекламы

КАПУСТУ КВАСИМ,

Дорогие ДОМочадцы. *Сегодня мы поговорим о способах заготовки на зиму капусты. И конечно же, не ограничимся только квашением. Рецептов приготовления избыток, и не только обычной белокочанной. Есть ведь еще цветная, краснокочанная. Поэтому и рецептов заготовки великое множество.*

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

Здравствуйте, уважаемые работники газеты. Случайно купила ее на почте и решила принять участие в конкурсе. Думаю, это мое письмо будет не последним. А завтра пойду и оформлю подписку, потому что купить газету бывает непросто.

МАРИНОВАННАЯ (1-й способ)

Главное здесь маринад (на 10-литровое ведро резаной капусты): *1,5 л воды, 2 ст. ложки соли, 2–3 лавровых листа, по 0,5 стакана сахара и 6%-го уксуса.* Доведите его до кипения и долейте уксуса. Крупно нарезанную капусту кусками уложите рядами в эмалированное ведро и переложите дольками чеснока (5–6 шт.) Можно добавить зелень петрушки, сельдерея или других пряностей, которые вам нравятся. Когда кастрюля заполнится, залейте горячим маринадом, закройте мелкой тарелкой и положите груз. Три дня держите в тепле, затем разложите по банкам и поставьте в холодильник.

Галина Васильевна Медюшко, с. Идринское, Красноярский край

Капусту в нашей семье любят, а я люблю экспериментировать.

ВИТАМИННАЯ МОЗАИКА

Нужно: 3 кг капусты, по 200 г красного и желтого болгарского перца, 100 г зелени петрушки, 1 стакан меда, 1 ст. ложка соли и 1 л кипяченой воды. Капусту нашинкуйте, зелень измельчите, перец нарежьте кубиками. Смешайте овощи и зелень, уложите в банки или положите их отдельно слоями. Утрамбуйте. Мед разведите в воде, добавьте соль и залейте маринадом овощи. Накройте пластиковыми крышками и поставьте на холод.

АРБУЗ В КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ

На 4 части (по весу) капусты вам понадобится 1 часть мелких арбузов, листья вишни и черной смородины (по вкусу) и 25–30 г соли на каждый килограмм заквашиваемой смеси Дно кастрюли или бочки выстилают капустными, смородиновыми и вишневыми листьями. Арбузики, не разрезая, укладывают на дно, засыпают доверху нашинкованной посоленной капустой и утрамбовывают. Сверху кладут марлю и гнет. Ставят на 3–5 дней для сквашивания, а затем переносят в погреб.

О.П. Балакирева, с. Поспелиха, Алтайский край

Газету я покупаю уже год. Теперь вот решила поучаствовать в конкурсе. Может, какие-то из моих рецептов придутся вам по вкусу.

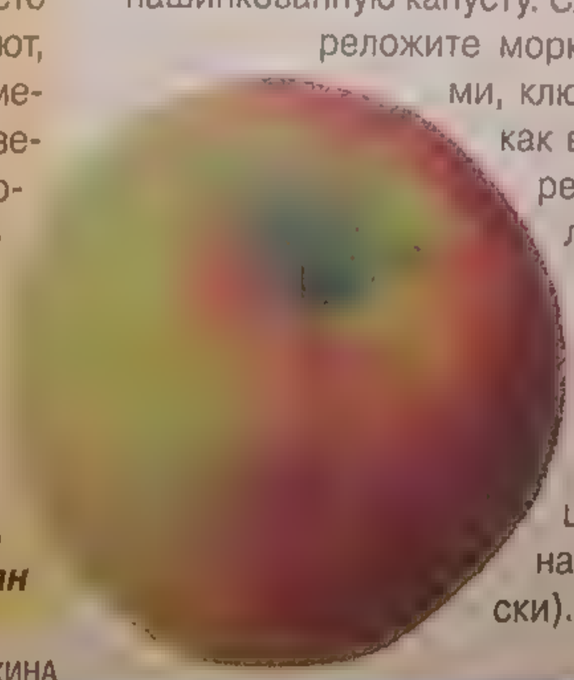
КВАСИМ С ТЫКВОЙ

На 4 кг белокочанной капусты нужно 1 кг тыквы, 150 г соли, 1 кг моркови и (по вкусу) пряной зелени (мяты, эстрагона, иссопа, тимьяна и других трав). Тыкву очищают от кожицы и семян, режут крупными кусками, пересыпают сахаром (1 стакан) и ставят в прохладное место до выделения сока. Капусту шинкуют, морковь трут на крупной терке, перемешивают с солью и добавляют пряную зелень. Когда тыква даст сок, дно кастрюли или бочки устилают капустными листьями и укладывают слоями тыкву и капусту. Сок выливают в бочку, накрывают марлей и кладут гнет; 5–7 дней квасят при комнатной температуре, а затем хранят в холодном месте.

Светлана Кириллова, г. Буинск, Татарстан

КВАСИМ БЕЗ СОЛИ

На 10 кг капусты нужно: 200–250 г соли, 300–400 г моркови, 80 г яблок осенних сортов, 150 г клюквы, 3 г лаврового листа и другие пряности во вашему вкусу. Для квашения отберите плотные головки белого цвета, вымойте их холодной водой и порежьте (можно и нашинковать, и нарезать кусками разной формы). Морковь нарежьте кольцами, а яблоки оставьте цельными. На дно подготовленной бочки уложите цельные капустные листья, потом нашинкованную капусту. Слои капусты переложите морковкой, яблоками, клюквой, а можно, как в старину, в середину бочки положить несколько цельных небольших кочанчиков или четвертушки больших кочанов (их называют пилюски). Слои солите.



Верхний слой нашинкованной капусты накройте цельными листьями. Положите плотную белую ткань (или марлю в 3–4 слоя), сверху – вымытый и ошпаренный кипятком деревянный кружок. Когда на следующий день капуста даст сок, утопите кружок в соке на 5 см (можно положить груз). Через 5–7 дней начнется брожение (рассол помутнеет). Пока идет брожение (2,5–3 недели), держите бочку в тепле. Как брожение закончится и рассол станет прозрачным, перенесите ее в погреб.

Светлана Александровна Еременко, г. Ростов-на-Дону

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК, ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

СОЛИМ, МАРИНУЕМ

Все, кто пробовал мои заготовки, говорят, что обалденно вкусно, и просят дать рецепт. Попробуйте и вы, может, понравится.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Нужно: 2 кг капусты, 1,2 кг помидоров, 150 г зелени петрушки, 80 г чеснока (взвешивайте его неочищенным), 300 г болгарского перца. Для маринада: 200 г растительного масла, 110 г са-

хара, 60 г соли, 2 ст. ложки 6%-го уксуса на 0,5 стакана воды. Капусту разберите на соцветия, вымойте и опустите в кипящую воду на 5 минут. Воду слейте. Зелень, перец и чеснок мелко порежьте. Приготовьте маринад, смешав ингредиенты, залейте им овощи и варите в кастрюле или в варочном тазу 35 минут. Разложите горячим в банки, закатайте и держите под шубой, перевернув вверх дном до полного остывания.

[illegible] (2-й способ)

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке из расчета, чтобы получилось восемь 3-литровых банок. Налейте в кастрюлю 8 л воды, доведите до кипения, всыпьте 2 ст. ложки соли, 4 стакана сахара, 100 г 70%-й уксусной эссенции. Проварите, остудите. Капусту с морковью уложите в банки, утрамбуйте, залейте маринадом (на банку расходуется примерно 1 л маринада). Закатайте крышками. Можно добавить в капусту по своему вкусу пряности: перец горошком, семена укропа, петрушку и т.д. Капуста получается хрустящая и очень вкусная.

Татьяна Леонидовна Алмазова, п. Усть-Абакан, Хакасия

[illegible]

Нужно: 5 кг капусты, 1 кг сливы, по 5 горошин черного перца и палочек гвоздики и щепотка корицы. Для маринада: 1 л воды, 2,5 ст. ложки соли, 200 г сахара, 200 г 9%-го уксуса. Капусту нашинкуйте, бланшируйте в кипящей воде 2 минуты, воду слейте. Отберите крепкие сливы, удалите косточки и бланшируйте в кипятке 1 минуту. Маринад доведите до кипения, добавьте уксус, залейте в банки на 1/4, добавьте пряности, капусту и сливы. Стерилизуйте банки: полулитровую – 12 минут, литровую – 15 минут.

Елена Сергеевна Зайцева, Адыгея

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ МАРИНОВАННАЯ

На 1 соцветие нужно: 1 головку чеснока, несколько листьев смородины. Для маринада: 1 л воды, 1ст.л соли, 1ст.л сахара, 2 ст. л уксуса, лавровый лист, гвоздика. Разделите капусту на небольшие соцветия, опустите в соленую (по вкусу) кипящую воду на 5–7 минут и откиньте на решето или дуршлаг. Когда вода стечет, уложите на дно банки листья смородины, чеснок и капусту. Залейте кипящим маринадом. Стерилизуйте 3-литровые банки 20 минут и закатайте.

[illegible]

Отмерьте 1 ведро шинкованной белокочанной капусты, промойте ее холодной водой, сложите в кадку слоями: слой капусты пересыпьте неполной горстью соли, потом снова капуста, соль. Каждый слой утрамбуйте деревянной колотушкой. Когда вся капуста будет уложена, облейте ее равномерно сладким вином (0,7 л) и поставьте в теплое темное место для брожения. Через 2–3 недели перенесите в погреб. Можете добавить еще пряности по вкусу. На 10 кг капусты нужно 0,5 кг соли.

И.М. Коновалова, г. Орел

Я хочу предложить вам самый быстрый способ маринования капусты.

МАРИНОВАННАЯ СО СВЕКЛОЙ

Кочан свежей капусты режем на 10 частей конусом, кочерыжку отделяем, свеклу трем на крупной терке, 5–8 зубчиков чеснока мелко режем. Укладываем все в 3-литровую банку слоями и заливаем кипящим маринадом, чтобы капуста была закрыта. Его делаем так: *на 1 л воды – 200 г подсолнечного масла, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки 6%-го уксуса.* Уже через сутки капуста готова. К тому же такую капусту можно делать круглый год: съели – снова сделали.

Татьяна Ивановна Кочурова, д. Введенское, Московская обл.

СУДОКУ ОТ 7 7 7

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

		5			6	1		
	8				5		3	
1		2				9		8
6	3		1		2			
			4		9		2	6
9		6				3		7
	1		6				4	
		8	7			5		

Консультирует заведующий кафедрой овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева ***Юрий АНДРЕЕВ***

КАК ВЫРАСТИТЬ РАННИЙ ЛУК

Как вырастить лук на зелень? Юлия Карпушкина, Владимир.

Если вы хотите собрать урожай раннего лука весной, позаботиться об этом нужно уже сейчас.

Подготовьте грядку под посадку: почва должна иметь нейтральную или слабокислую реакцию, быть легкой по механическому составу. **Тяжелые глинистые и кислые торфяные почвы непригодны для посадки лука.** Гряды лучше делать1–1,2 м шириной и 30–40 см высотой, особенно, если есть вероятность подтопления. Перед перекопкой почвы внесите: 5–7 кг/кв.м перепревшего навоза, 15–20 г азотных удобрений, 30–35 г суперфосфата, 20–25 г калийных удобрений или 50–70 г комплексных удобрений. Почву перекапывают на глубину 22–25 см в зависимости от глубины плодородного слоя.

В качестве посадочного материала используйте многозачатковые сорта репчатого лука, например, «бессоновский», «арзамасский», «ростовский репчатый», «шалот», «семейный» и др. Размер луковицы должен быть не больше 3–4 см в диаметре.

Посадку проводите за 2–3 недели до наступления устойчивых холодов на глубину 4–5 см, полумостовым способом: на 1 кв.м высаживайте 6–8 кг. Луковицы до похолоданий должны хорошо укорениться, но не прорасти, т.к. проросший лук вымерзнет. В случае ранних морозов грядку замульчируйте торфом или перегноем слоем 8–10 см, в районах с суровыми зимами, в отсутствии снега, посадки укрывают навозом, соломой или сеном, заготовленным загодя.

КАК СОХРАНИТЬ ФАСОЛЬ?

В собранных фасолинках появился вредитель – жучок. Как от него избавиться, сохранив хотя бы семена? Есть ли еще какие-то способы кроме нагрева в духовке? Тамара Афанасьевна Карнова, Орел.

После сбора урожая его необходимо просушить, поместить в мешочек и поло[illegible] в холодильник

ОСЕНЬ РИСУЕМ ЦВЕТАМИ

Чудесные краски осени можно сохранить: из хризантем, васильков, астр и других можно составить веселую картинку. Как? Советует наш автор *Наталья СТРУЭНЗЕ.*

Вам понадобится:

- осенние цветы: гелениум, бархатцы, листочки клена;
- Прямоугольник картона;
- Клей (лучше «Момент»), небольшие ножницы, кусочек поролона для смазывания, простой карандаш.

На нашей картинке порхают бабочка и стрекоза, ползет жук, из астр раскинулось сиреневое небо.

1. Карандашом сделайте на картоне эскиз вашей будущей картинки, не усложняя рисунок мелкими деталями (3–4, не больше). Так ваше произведение будет выглядеть эффектно!

2. Решите, из какого именно цветка будет составлена каждая деталь

3. Обрезайте стебельки цветков до «упора» и наклеивайте головки на рисунок так, чтобы не оставалось свободного пространства между ними. Сначала выполните основные детали, затем между ними выкладывайте фон.

4. Когда вы заполните все пустоты цветками, то подождите, пока картинка «схватится».

5. Из пульверизатора, не скупясь, опрыскайте изделие водой. Если его нет, слегка прижмите мокрую газету. Чтобы продлить красоту, освежайте цветы водой время от времени.

ФОТОГРАФИИ ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Глядя на свой маленький шедевр, вы [illegible] уже «унылая пора». Желаю творческих успехов!

КАК ОТПРАЗДНОВАТЬ УРАЗУ-БАЙРАМ

23 октября мусульмане всего мира отмечают один из главных праздников Ислама Ид аль-Фитр, больше известный в России как Ураза-Байрам – праздник разговения. Он знаменует собой завершение поста в священный месяц Рамадан и называется малым праздником в противоположность большому празднику Ид аль-Ахда (Курбан-Байрам), или празднику жертвоприношения.

Малым его прозвали потому, что он длится три дня, тогда как большой праздник – Курбан-Байрам, который отмечается во время хаджа, – четыре. Но многие мусульмане любят Ид аль-Фитр больше, потому что его приход связан с завершением поста. Отмечают его обычно очень торжественно. В эти дни друзья и близкие собираются вместе, повсюду царит дух веселья и всеобщего единения с мусульманским братством – уммой.

ФОТО ИТАР ТАСС

Когда начи

Наступление Ураза-Байрама совпадает с новолунием и началом нового лунного месяца Шавваля. По традиции в мусульманских странах пост прерывается либо стрельбой из пушек и ружей, либо барабанным боем. В России обычно об окончании поста объявляют в мечетях, призывая верующих на специальную молитву.

Как подготовиться?

Заранее, потому что предстоит накормить многочисленных гостей, а для этого необходимо впрок закупить продукты и приготовить угощения.

Следуя обычаю Пророка Мухаммада, мир ему, пост прерывается чем-нибудь очень простым: например финиками, фруктами, соком или молоком. После этой скромной трапезы семья должна покинуть стол для совершения еще одной молитвы Магриб. Остальные праздничные молитвы совершаются между восходом солнца и полуднем на общем собрании верующих.

Собираясь на праздничную молитву, каждый мусульманин должен совершить полное омовение и надеть красивую одежду.

После этого верующие спешат в соборную мечеть. После молитвы следуют взаимные поздравления, поцелуи и пожелания счастливого торжества «Ид Мубаррак!» Затем мусульмане должны посетить кладбища, чтобы помянуть умерших родных и близких. После все обходят родственников и друзей и одаривают их подарками. Дети получают и подарки и деньги на карманные расходы.

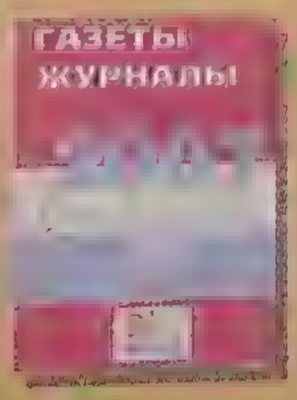
В дни Ид аль-Фитр мусульмане должны отчитаться за прошедший пост, начать отбывать наказание за его нарушение и уплатить за каждого члена семьи милостыню - так называемый закят аль-фитр. Эти пожертвования не считаются обязательными, как ежегодный закят, но являются проявлением милосердия, духовно очищающего жертвователя. Обычно размер этого пожертвования равен стоимости хорошего обеда и раздается накануне, чтобы неимущие мусульмане также могли насладиться праздником.

В полдень начинается основная трапеза – первая дневная трапеза за целый месяц. Обычно на нее собирается много гостей, и праздничное веселье продолжается до позднего вечера. Остаток дня правоверные проводят в увеселениях и общении с близкими, а завершается праздник глубокой ночью. Хотя праздник разговенья и считается малым, но он отмечается очень радостно и с большими надеждами на счастливое существование в следующем году. Поэтому Ид Мубаррак! Счастливого торжества!

Подготовил Алексей СТАРОСТИН, историк-исламовед

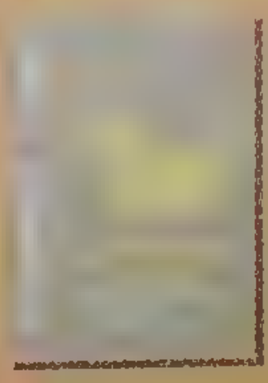
Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» !

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ



Индекс — 84710

в каталоге агентства **«Роспечать»**



Индекс — 84710

в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс — 12564

в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72 Звонок бесплатный.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

6 (19) октября Русская православная церковь вспоминает святого апостола Фому.
Святой Фома единственный из двенадцати апостолов не верил в Воскресение Господа до тех пор, пока не увидел Его и не прикоснулся к Его ребрам.
Апостол Фома – пример духовного самоопределения, восхождения с помощью Божией от неверия к вере, от колебаний и слабости к подвигу и исповедничеству. Преданный всей душой Спасителю, готовый в любой момент принять за Него смерть (Ин. 11, 16), апостол Фома, как и другие ученики, по человеческой слабости, не раз проявлял непонимание духовного смысла спасительного земного служения Сына Божия. В священный час Тайной Вечери, когда Господь открыл ученикам Своим о предстоявшем Крестном восхождении Своем к Отцу и предрек апостолам тот же крестный путь, апостол Фома от лица учеников высказывает сомнение: «Не знаем, куда идешь, и как можем знать путь» (Ин. 14, 5). К нему обращен ответ Спасителя, действенный для всех и во все времена: «Аз есмь Путь, и Истина, и Жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня».
Пример Фомы учит нас с верой и покаянием припадать душой к язвам Спасителя для врачевания своих язв, для искоренения грехов и сомнений.
До своей мученической кончины в 76 г. апостол Фома проповедовал Слово Божие в дальних странах Индийского океана. Святые мощи апостола Фомы покоятся в индийском городе Мадрасе, в храме его имени.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*
Победителем этого номера стал Н.Ф. Флиссак из г. Хабаровска (стр. 8).

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль **ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

В подземном переходе:
– Я лежал в больнице и потерял там ногу, а ее там нашли и готовы вернуть за вознаграждение. Подайте на ногу!

– А вы слыхали, какое пугало Рабинович поставил у себя на огороде?
– Нет, а какое?
– До того страшное, что вороны вернули урожай за прошлый год!

Едут два товарища на службу.
– Слушай,– говорит один,– вчера в трамвае твоя жена рассказала такой анекдот, что я чуть с кровати не свалился.

Приходит паренек домой с фингалом под глазом. Папаша подлетает:
– Сынок, кто это тебя так?
– Да трое напали, хотели часы отобрать.
– Да ты что, сынок, а увидишь, опознать сможешь?
– А чего я-то. Пускай родственники их теперь опознают.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 42 (128).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик,Тимур Ламидов
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710,**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: maltkseeva@logosmedia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 268 120 экз. Заказ № 704
Подписано в печать 11.10.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная
4 602445 000339 06042

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОДАТЬ АВТОМОБИЛЬ

стр. 9

№ 45 / 7–13 ноября 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

КАК ПОХУДЕТЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ НА 5 КИЛО

стр. 16

ЖЕРТВАМ КАКИХ ФИНАНСОВЫХ ПИРАМИД ВЫПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ

ОКОНЧАНИЕ СПИСКА стр. [illegible]

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ИТОГИ КОНКУРСА ЗАГОТОВОК НА ЗИМУ

стр. 20

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ МУЖА

стр. 17

КАК РАССЧИТАТЬ И КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ПЕНСИЮ

ВСЕ О ПЕНСИЯХ

стр. 2,3,11,14

ФОТО СОКОЛОВОЙ ЕЛЕНЫ, ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»! Мы приготовили для вас 228 призов! (стр.23)

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-27-28 ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ВСЕ О НАШ

Хотя пенсионная реформа идет в нашей стране уже пятый год, но в редакционной почте по-прежнему очень много вопросов, связанных с новым пенсионным законодательством. По просьбе читателей мы решили ответить на самые актуальные из них.

В ЧЕМ СМЫСЛ ПЕНСИОННОЙ РЕФОРМЫ?

При системе, действовавшей до 2002 года, все средства, которые за период работы каждого гражданина перечислялись работодателем на пенсионное обеспечение, шли как бы в "общий котел". Эти средства распределялись государством на всех граждан, получающих пенсию на текущий момент, при этом **размер пенсии не зависел от трудового вклада** того или иного человека. Пенсия начислялась независимо от того, сколько в итоге денег перечислено конкретно за него в Пенсионный фонд России (ПФР).

В новой модели расчета пенсий заработная плата работника **учитывается в полном объеме и на протяжении всего трудового стажа.** Эта модель, оставаясь распределительной, дополняется персонифицированным учетом и накоплением пенсионных прав гражданина и пенсионных обязательств государства.

В нынешней пенсионной модели действует принципиально новая схема индексации пенсий. В основе ее – прогноз темпов инфляции и роста заработной платы на планируемый год. По этим показателям и с учетом прогнозируемых доходов пенсионной системы определяется размер индексации на год, утверждаемый в бюджете ПФР.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ВАША БУДУЩАЯ ПЕНСИЯ?

Ваш работодатель начисляет вам зарплату и из своего фонда заработной платы выплачивает ваши налоги, в том числе единый социальный налог (ЕСН), из которого в Пенсионный фонд России передаются отчисления. Так формируется бюджет Пенсионного фонда.

Ваша пенсия будет в значительной степени зависеть от размера вашей официальной заработной платы. Начиная с 2002 года помимо базовой части пенсии существует накопительная. Часть средств, уплаченных работодателем в качестве пенсионных отчислений, переводится Пенсионным фондом России на ваш личный накопительный счет. То есть размер вашего личного накопительного счета находится в прямой зависимости от вашего официального заработка.

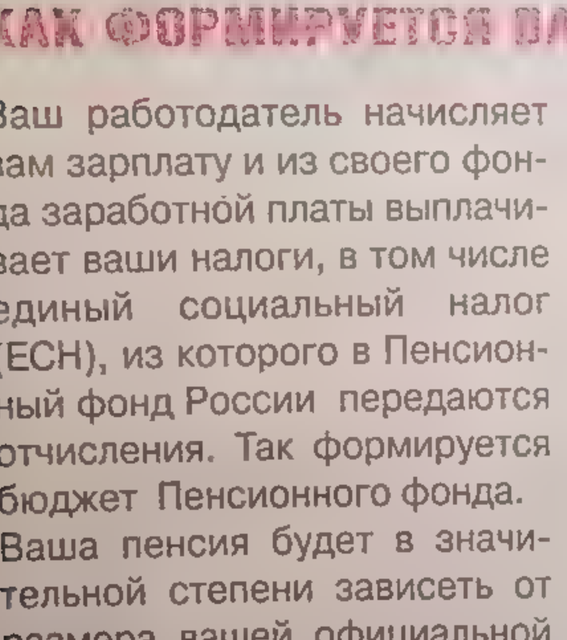


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Самая главная особенность новой системы заключается в том, что теперь **вы сами можете распоряжаться своими пенсионными накоплениями** и передавать их в управление профессиональным компаниям по управлению денежными средствами.

Таким образом, новая система пенсионных отчислений позволяет вам не только самостоятельно распоряжаться своими пенсионными накоплениями, но и **увеличивать их размер.** Сумма вашего личного накопительного пенсионного счета будет зависеть не только от размера вашей зарплаты, но и процентного роста вашего вложения.

Цель пенсионной реформы – переход от распределительной системы пенсионного обеспечения к накопительной.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ИЗ КАКИХ ЧАСТЕЙ СКЛАДЫВАЕТСЯ ТРУДОВАЯ ПЕНСИЯ?

Базовая

Устанавливается в твердом размере в зависимости от вида пенсии (с 01.08.2006 года – 1035 руб. для трудовых пенсий по старости), может быть назначена в повышенном размере в зависимости от возраста (80 лет – 2070 руб.) либо от наличия у инвалида степени ограничения способности к трудовой деятельности (III степень (2070 руб.), а также от наличия и количества иждивенцев.

Страховая

Зависит от величины расчетного пенсионного капитала (РПК) на 01.01.2002 года и общей суммы страховых взносов после этой даты, уплаченных работодателем на страховую часть пенсии и учтенных на его лицевом счете в ПФР.

Накопительная

Зависит от суммы страховых взносов, уплаченных на накопительную часть трудовой пенсии и дохода от их инвестирования (размещения в НПФ, управляющей компании частной или государственнной).

...Х ПЕНСИЯХ

КАКОВ ТЕПЕРЬ МЕХАНИЗМ РАСЧЕТА ПЕНСИЙ?

Чтобы легче понять, по какому механизму будет производиться исчисление размера трудовых пенсий в соответствии с новым пенсионным законодательством, вступившим в силу с 1.01.2002 года, можно условно разделить обращающихся за ее назначением граждан на три группы:

- **лица, которые после 1.01.2002 г. больше не работали;**
- **лица, которые имеют общий трудовой стаж работы как до 1.01.2002 г., так и после этой даты;**
- **лица, у которых общий трудовой стаж работы начинается только после 1.01.2002 года.**

Для первой группы

Размер пенсии устанавливается с учетом ранее применявшегося порядка определения размера пенсии с учетом индивидуального коэффициента пенсионера. Размер этого коэффициента зависит от имеющегося общего трудового стажа и заработка за 2000–2001 годы либо за любые 60 месяцев трудовой деятельности.

Для второй группы

Исчисление расчетного размера трудовой пенсии будет осуществляться по своего рода смешанной пенсионной модели. При этом все пенсионные права, которые выработаны до 1 января 2002 года, будут оцениваться по старой пенсионной формуле (как у первой группы), и к этому размеру будет добавляться сумма, рассчитанная по новой формуле исходя из страховых взносов, уплаченных в ПФР работодателем за будущего пенсионера за период с 1.01.02 года до дня его обращения за пенсией.

Для третьей группы

Расчетный размер пенсии будет определяться только по новой формуле без учета количества трудовых лет и величины заработной платы, а исходя только из суммы страховых взносов, имеющихся на индивидуальном лицевом счете в системе персонифицированного учета Пенсионного фонда РФ.

В настоящее время за назначением трудовой пенсии обращаются в основном лица, относящиеся **ко второй группе.** Большая часть их трудовой деятельности приходится на период до 1.01.02 года, но в то же время на их индивидуальных лицевых счетах значатся и страховые взносы.

[illegible]

Это суммарные периоды вашей работы, в течение которых работодатель уплачивал взносы в Пенсионный фонд РФ.

период прохождения воинской службы

период ухода за ребенком

А также другие установленные законом периоды (см. стр. 11)

[illegible]

В новом законодательстве сохранены существовавшие ранее основные виды пенсий (по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца), однако внесены существенные коррективы в основания для их назначения.

Трудовая пенсия по старости, как и прежде назначается мужчинам по достижении возраста 60 лет, а женщинам – 55 лет, но:

[illegible]

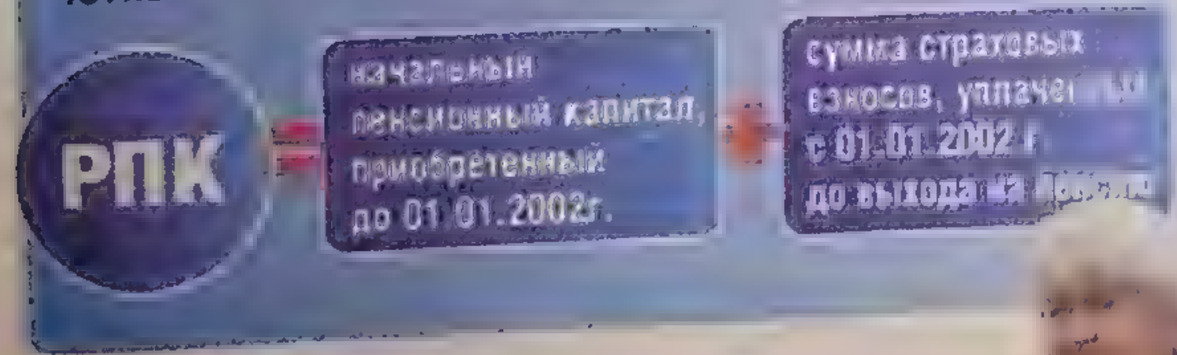
- не менее 20 лет общего трудового стажа для женщин
- не менее 25 лет общего трудового стажа для мужчин

[illegible]

- не менее 5 лет страхового стажа для мужчин и для женщин

КАК РАССЧИТЫВАЕТСЯ СТРАХОВАЯ ЧАСТЬ ТРУДОВОЙ ПЕНСИИ?

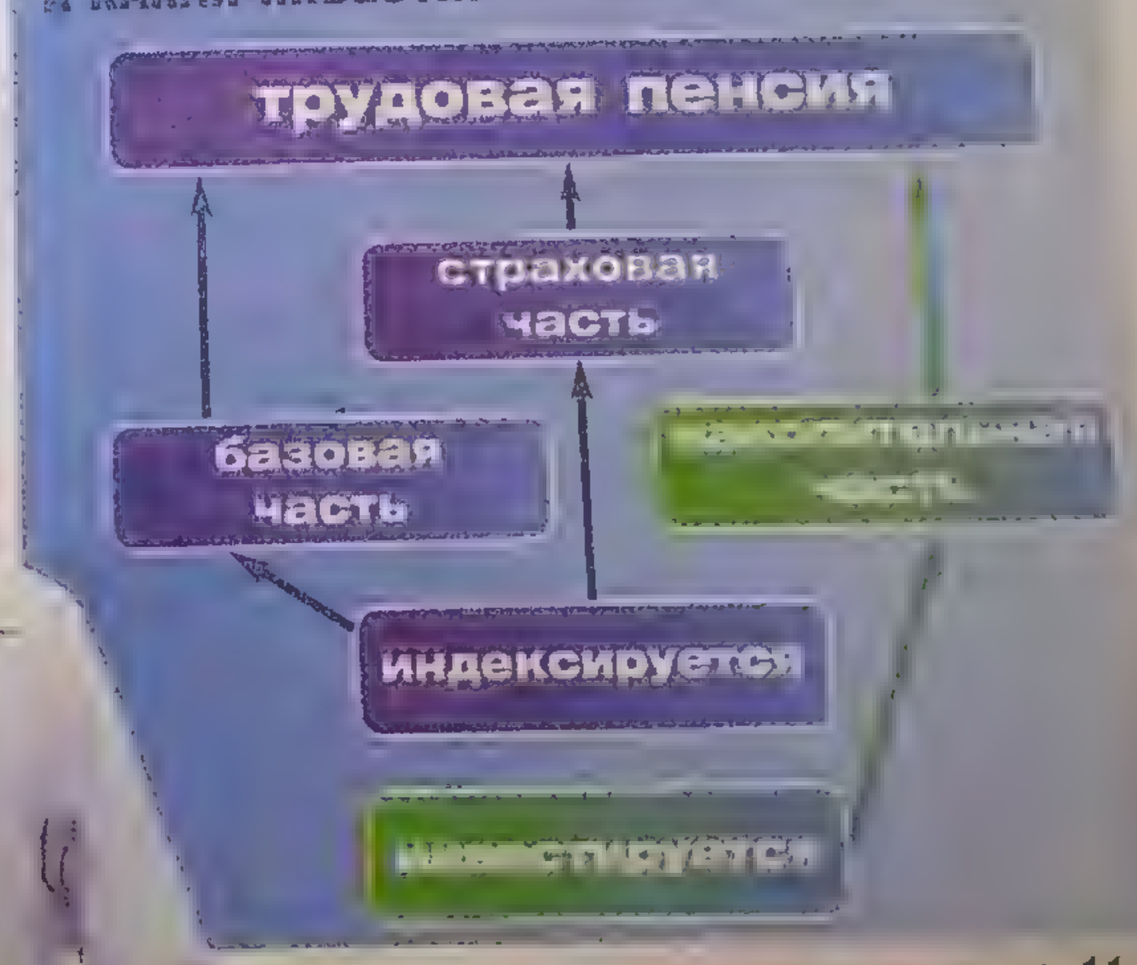
Для определения страховой части введено понятие расчетный пенсионный капитал (РПК)



ВАЖНО!

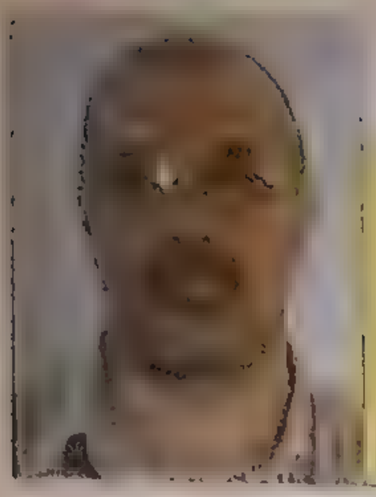
Пенсионеры, продолжающие работать после даты вступления в силу нового пенсионного законодательства (1.01.02 г.), имеют право на ежегодный перерасчет страховой части пенсии с учетом взносов, зачисленных на их индивидуальные лицевые счета в ПФР.

КАКАЯ ЧАСТЬ ПЕНСИИ ИНДЕКСИРУЕТСЯ, А КАКАЯ ИНВЕСТИРУЕТСЯ?



Продолжение темы во вкладке на стр. 11–14

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

МОГУТ ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ ЗЕМЛЮ ПОД МНОГОЭТАЖКОЙ?

Приобрела нежилое помещение под офис в многоэтажке. Земля в аренде, а я хотела бы ее приватизировать, но администрация разрешение не дает. Какие действия нужно предпринять и на какие законы опираться, чтобы ее приватизировать? Александра Петровна, Горячий Ключ.

Теперь вы это не сможете сделать. В отношении многоквартирных домов в настоящее время существует норма закона, в соответствии с которой **данный земельный участок должен перейти в общую долевую собственность всех владельцев помещений в этом многоквартирном доме** (п.1 ст.16 Федерального закона от 29.12.04 г. № 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации» (с изменениями вплоть до 30.06.06 г.). И, соответственно, такой участок не может быть в собственности одного лица или быть разделен на несколько участков, собственниками которых будут являться отдельные лица.

ЧТО ТАКОЕ БЕСПЛАТНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ, ЕСЛИ ВСЕ ЗА ДЕНЬГИ?..

Мы с мужем хотим приватизировать квартиру, но с нас постоянно требуют деньги за различные услуги. Что же это за бесплатная приватизация? Ираида, Новомосковск.

Бесплатная приватизация подразумевает бесплатную передачу только непосредственно имущества (квартиры). И **сам закон о приватизации не регулирует правоотношения, связанные документами, которые необходимо представить при государственной регистрации, и порядок оплаты услуг по оформлению таких документов**. Перечень, порядок и условия оформления таких документов регулируется на местном уровне, а для государственной регистрации процесса перехода – федеральным законодательством. И действительно, в большинстве случаев оформление необходимых документов платное.

МОЖНО ЛИ ПРОПИСАТЬСЯ В БЕСХОЗНЫЙ ДОМ?

Мы проживаем (но не прописаны) в доме, предоставленном нам колхозом. До нас он был в собственности женщины, но она умерла. Остался сын, который уехал из колхоза 20 лет назад неизвестно куда. Можем ли мы оформить прописку без согласия владельца? Альфия Сабирова, Башкирия.

Фактически нет, т.к. **непонятно кто собственник. А его согласие при регистрации обязательно**. Колхоз не может быть собственником. Государству этот дом мог отойти как выморочное имущество (п.2 ст. 1151 Гражданского кодекса РФ). И действительно, в обычном порядке можно было бы прописаться. Но по конкретному случаю этого явно не произошло. Дело в том, что процедура перехода в собственность государства выморочного имущества подразумевает как минимум: выдачу нотариального свидетельства о праве на наследство (или судебного решения), регистрацию в регпалате права собственности государства. А затем определяют, кто и как будет управлять этим имуществом (например, колхоз). Из текста вопроса видно, что государство такого документа не получало, следовательно, и вопрос о даче согласия на вселение от имени государства не возможен. А у сына покойной есть возможность вступления в наследство через суд, если будет доказана уважительность пропуска срока

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ЗАДАТОК ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ПОКУПКИ КВАРТИРЫ?

Я хотела купить квартиру без участия риелтора. По требованию хозяина квартиры внесла залог 100 000 руб. Пока владелец квартиры оформлял документы по перепланировке, квартиру продавать передумал, а внесенный залог вернуть отказался. Куда обратиться за помощью? И правда ли, что хозяин квартиры должен вернуть деньги в двойном размере? Елена Бурнашева, Новгород.

Обращаться за помощью можно только в суд. Это гражданско-правовые отношения, и какими-либо административными методами спор разрешить нельзя. Что же касается заплаченной вами конкретной суммы, это называется не залог, а задаток. Залог – совсем другая форма обеспечения гражданином своих обязательств.

Соглашение же о задатке независимо от суммы задатка должно быть оформлено письменно (п.2 ст.380 Гражданского кодекса РФ). Только в этом случае вы можете претендовать на возвращение вам задатка в двойном размере (п.2 ст.381 ГК РФ). Но опять же подчеркиваю, что вопросы возврата вы сможете решить, подав заявление в суд.

ФОТОГРАФИИ ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

ЕСЛИ НЕ ДАЮТ ОТПУСКНЫЕ...

Я работала восемь лет уборщицей. Перед новым годом нас сократили и передали частному предприятию, но фактически мы остались работать на том же месте. Когда я подала заявление на отпуск, мне сказали, что отпуск дадут, но не оплатят его. Законно ли это? Мария Иванова, Шимановск.

Неправомерны. Но вопрос не так прост. Да, в случае предоставления отпуска работодатель обязан выплатить отпускные. Вне зависимости от того, предоставили вам отпуск авансом, по договоренности с работодателем (закон это допускает – ст.122 ТК РФ), или после установленных Трудовым кодексом шести месяцев. Раз работодатель предоставил отпуск, отпукные обязаны выплатить не позднее чем за три дня до начала отпуска (ст.136). Но в связи с тем, что фактически произошло расторжение предыдущего трудового договора и заключение нового, стаж для исчисления отпуска начинает течь с даты подписания нового договора. И, возможно, у вас отсутствует еще право требовать предоставление отпуска. Например, вы не проработали положенные полгода. За неиспользованные отпуска по прежнему месту работы вы должны были получить при расчете компенсацию (ст.127).

КАК ОПЛАЧИВАЮТ БОЛЬНИЧНЫЙ ПРИ СМЕНЕ РУКОВОДСТВА?

Сменилось руководство на предприятии, где я работала много лет (поменялось название организации). Я попала в больницу, больничный мне начислили исходя из минимального оклада в 800 руб. Правомерно ли это? Галина Николаевна Акулова, Москва.

Неправомерно по двум причинам.

Во-первых, минимальный размер оплаты труда (МРОТ) с 1.05.06 г. составил 1100 рублей.

Во-вторых, если ваша заработная плата была больше, то смена руководства или даже просто переход на другое предприятие (если стаж не прерывался) не влияет на размер пособия по нетрудоспособности (п.1 ст. 3 Федерального закона от 22.12.05 г. № 180-ФЗ «Об отдельных вопросах исчисления и выплаты пособий по временной нетрудоспособности, по беременности и родам... в 2006 г.»). Но у вас перерыва не было. Поэтому должны оплатить 100%-ный больничный, но не более 15 000 руб./мес. Подайте письменное заявление на имя руководителя (два экз.) с просьбой произвести перерасчет больничных. Получите письменный отказ и идите с ним в инспекцию по труду или суд.

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА

НА СБЕРКНИЖКУ, ПЛАСТИКОВУЮ КАРТУ ИЛИ НА РУКИ?

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

Имеет ли право руководитель предприятия перечислять зарплату всех работников предприятия на пластиковые карточки, если работники не давали на это согласия, а работник получает заработную плату на сберкнижку? Валентина Ивановна, Озерск.

Законодательство не регулирует столь детально процесс выплаты заработной платы. Как правило, это решается либо **по соглашению между сторонами** трудового договора при его заключении, либо такие условия могут прописываться **в коллективном договоре.**

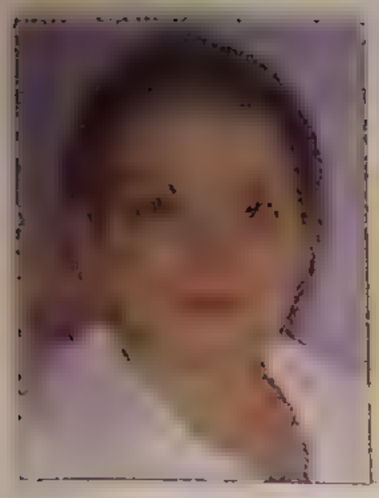
Право получать заработную плату на свой счет **(сберкнижку)** работник тоже имеет, если об этом достигнуто соглашение.

Если обоюдного соглашения ни по пластиковой карте, ни по банковскому счету работника достигнуть не удается, у работника остается только право требовать выдачи причитающейся ему **заработной платы на руки.** Это вытекает из норм ст. 136 ТК РФ.

КОГДА ПРЕДОСТАВЛЯЮТ БОЛЬНИЧНЫЙ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ РОДСТВЕННИКОМ?

Я работаю в сфере здравоохранения. Моя мама парализована, могу ли я взять отпуск по уходу за больным (с сохранением рабочего места или частичной зарплаты), а не за свой счет? Галина Михайловна, Орел.

К сожалению, российское законодательство не содержит норм по предоставлению отпусков с частичным сохранением заработной платы по уходу за больными. Поэтому можете только на общих основаниях оформлять больничный по уходу за нетрудоспособным членом семьи, а если не можете получить больничный, остается отпуск без сохранения заработной платы. Но имейте в виду, что при отпуске для ухода за заболевшим членом семьи больничный выдается, если отсутствие ухода грозит опасностью для жизни или здоровья заболевшего и если при наличии показаний невозможно поместить его в больницу, а среди членов семьи нет другого лица, которое может ухаживать за больным (домашняя работница не считается членом семьи). **Сам же больничный дается по установленным правилам: не более чем на три календарных дня** с последующим продлением срока на три дня после каждого осмотра больного (п. 18 Положения о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию, утв. постановлением Президиума ВЦСПС от 12.11.84г. № 13-6 в редакции на 15.04.92 г.).



На вопросы отвечает адвокат ***Татьяна САЛОМАТОВА***

КАК УСТАНОВИТЬ ОТЦОВСТВО БЕЗ ВЕСТИ ПРОПАВШЕГО РОДИТЕЛЯ?

Отец моего ребенка пропал без вести, когда сын еще не родился. Сейчас ему три года. Что нужно для установления отцовства, если родственники отца ребенка не отказываются признать его своим? Наталья Бочкова, Красноярск.

Вам следует подать иск в суд об установлении отцовства. Если отец ребенка был признан по суду безвестно отсутствующим, – должен быть назначен доверительный управляющий (это вам следует уточнить). Родственники могут выступать в суде свидетелями, что он знал о беременности, желал ребенка, какой-то период жил вместе с вами. По решению суда в свидетельство будет вписана строка об отце.

МОЖЕТ ЛИ СВЕКРОВЬ ОСТАВИТЬ ВНУКА БЕЗ КВАРТИРЫ?

Моему сыну 11 лет, он прописан с рождения по месту жительства отца (квартира свекрови), с которым я в разводе. Теперь свекровь решила выписать внука из квартиры, мотивируя это тем, что нечем платить квартплату, начисленную за ребенка. Хотя я ей предлагаю оплату. Скажите, распространяется ли ст.31 п.4 Жилищного кодекса на детей, то есть может ли свекровь выписать внука? Елена Михайловна Волкова, г. Изобильный, Ставропольский край.

Да, **может, без предоставления жилья, если квартира только ее**. Но вы можете в судебном порядке (т.е. подав заявление в суд) просить отсрочить этот процесс, например, до окончания школы. Если же ваш бывший муж имеет долю собственности в этой квартире, то выписать сына свекровь не сможет. Суд вправе обязать собственника жилого помещения (отца) обеспечить сына жильем, поскольку несет в отношении него алиментные обязательства. Но это опять же в случае, если вы в судебном порядке выдвинете это требование. Об этом также сказано в п.4 ст.31 ЖК РФ.

ВСТРЕЧИ С ПАПОЙ ПРИНОСЯТ СЫНУ ТОЛЬКО ВРЕД...

По соглашению, оформленному в процессе развода, раз в месяц бывший муж может встречаться с нашим сыном (ему пять лет), но ребенок не хочет ходить на эти встречи, поскольку отец только ругает за них меня и все заканчивается слезами малыша. Как я могу уберечь сына от этих встреч, может, получить какое-то заключение от психолога нашего детского сада? Ольга, Нижний Новгород.

Можете отказать бывшему мужу во встречах с сыном. И он вынужден будет обратиться в суд за восстановлением права на встречи, где вы и изложите свои доводы против этих встреч. **На суде и сможете просить о назначении психологической экспертизы.** Вполне возможно, что психолог после беседы с ребенком и даст заключение, что встречи с отцом приносят ребенку только вред. Это мой ответ с юридической точки зрения, но чисто по-человечески, я бы посоветовала вам сначала поговорить с бывшим мужем. Видимо в нем живет обида на вас за то, что семья разрушилась и он срывает ее на самом беззащитном – вашем сыне. Постарайтесь убедить его, что ваши с ним отношения не должны отражаться на ребенке, ведь он еще очень мал, чтобы понять кто прав в этом разрыве, а кто виноват. Тем более что виноваты чаще всего оба. **Не делите вашего ребенка, просто оба любите его, не мешая друг другу.**

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РЕБЕНКА В ПОЛЬЗУ НОВОГО ПАПЫ?

Мой бывший муж согласился дать нотариальный отказ от нашей дочери (не общаемся семь лет), а мой нынешний муж собирается ее удочерить. Мы хотим поменять фамилию и отчество дочери. Скажите, это возможно, и какие права после отказа будут иметь бывший муж и моя дочь? Инна Матвеева, Пермь.

Правильно не отказ от дочери, а нотариальное согласие отца на удочерение ребенка другим. После получения отказа следует подать в суд исковое заявление на удочерение и одновременно можно решить вопрос о фамилии и отчестве ребенка.

ВАЖНО!

Учтите, что после удочерения правовая связь между отцом и дочерью будет утрачена – то есть ваша дочь не сможет наследовать после его смерти (за исключением случаев, когда она будет упомянута в завещании). Отец также не сможет наследовать от нее. А вы потеряете право на получение от него алиментов.

ЖЕРТВАМ КАКИХ ФИНАНСОВЫХ ПИРАМИД ВЫПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ

Окончание. Начало в №№ 38, 42, 43, 44

Мы завершаем публикацию списка компаний, жертвам которых Федеральный общественно-государственный фонд по защите прав обманутых вкладчиков выплачивает компенсации до 10 000 руб. Информацию об условиях выплат, еще раз читайте в следующем номере «НС».

- ТОО «Инвестиционно-страховая компания «Средмашинвест»
- Финансово-промышленная корпорация «Стайлинг»
- ТОО «Стимул»
- ИЧП «Стройжилфонд»
- АОЗТ «Стройинвест-М»
- ИЧП «Стройкомплект М»
- АО «Супер-Банк»
- АОЗТ «ТС-компания»
- ИЧП ПКФ «Таис»
- ТОО «Таис» г. Самара
- ИЧП «Такт»
- АОЗТ «Тамбовское мастерство»
- АОЗТ «Тандем»
- СТ «Татарстан-Москва-2»
- АОЗТ «Твин»
- АОЗТ «Телевидение Кузбасса» («ТВК»)
- АОЗТ «Телевидение Кузбасса-2(«ТВК-2»)
- ООО «Теплый берег»
- АОЗТ «Корпорация «Техинвест-М»
- НПК «Техинформ»
- Концерн «Тибет»
- АООТ СИФ «Торговые залы»
- АООТ «Компания «Торговые ряды»
- АООТ «Торговый дом «Елена»
- АОЗТ «Торговый дом Тинчлик»
- АО Футбольный клуб «Торпедо»
- АООТ «Траст»
- АОЗТ «Трейд»
- ИЧП «Трейдер»
- АОЗТ «Трест АЛД»
- АОЗТ «Тутти»
- Потребительское общество «Уния»
- АОЗТ «Урал-маркет»
- ИЧП «Урания»
- ИЧП «Фаворит-Плюс»
- ЗАО «Факф»
- ФЦ «Фин-Пакс»
- АОЗТ «Финконсул»
- ТОО ФПК «Финпром»
- АООТ «Финторг»
- АОЗТ «Финтраст-Интернешнл»
- АОЗТ «Фин-Форт трейдинг»
- АООТ «Фонд стабилизации экономики»
- МП «Фортуна»
- АОЗТ «Фрейм-инко»
- АООТ «Хопер-Гарант»
- АООТ «Хопер-Дилижанс»
- СТ «Компания «Хопер-инвест»
- АООТ «Хопер-Классик»
- АООТ «Хопер-Негоциант»
- АОЗТ «ХЭЛП»
- АОЗТ «Чарли»
- ТОО «Шатана»
- ИЧП «ШЛ»
- АОЗТ УВСК «Эгида»
- ТОО «Эко»
- АОЗТ «Фондовое агентство «Эко»
- АООТ «Фондовое агентство МПП «Эко»
- ТОО «Фондовое агентство МПП «Эко»
- АО «Экспромт»
- Торгово-закупочное АО «Элби»
- ООИ «Элизиум»
- АОЗТ «Финансовая компания «Эллипс»
- ТОО «Элтех»
- АООТ «Эльта»
- ТОО «Энергия-Сервис»
- Кредитный потребительский союз «Эстер»
- АООТ «Эфес-Лидер»
- АООТ «Страховая компания «Юг-прима-полис»
- АОЗТ «Югжилстрой»
- АОЗТ «Южно-Уральская финансовая компания»
- АОЗТ «Южный дом»
- ТОО «Юлия»
- АОЗТ «Юпитер-Альфа»
- ООО «Страховая компания «Юрга-Кометра»
- ИЧП «Юсон»
- АООТ «Ярославское страховое агентство»
- Ягуар-Альфа
- АООТ «Ярсервис»

ЛЕЧЕБНЫЕ НОСКИ – ЗДОРОВЫЕ НОГИ

Что же это за носки, способные справиться с микозом стоп и ужасным запахом?

Каждый пятый житель нашей планеты страдает от грибковых и других кожных заболеваний ног. Учеными России разработан принципиально новый метод борьбы и профилактики таких заболеваний, основанный на применении антимикробных и противогрибковых текстильных материалов.

Уникальная технология закрепления лекарства на пряже или волокне позволяет сохранить устойчивый лечебный эффект даже после многократных стирок изделия.

Таким образом, люди, страдающие грибковыми и микробными заболеваниями ног, а также желающие избавиться от чрезмерной потливости и неприятного запаха, могут это сделать.

Как проявляется лечебное действие носков, и кто может ими пользоваться?

В процессе применения лечебно-профилактических носков исчезает неприятный запах, зуд, снижается потливость, начинают затягиваться мелкие трещины на коже, а после длительного применения улучшается структура ногтевых пластин.

Противогрибковые, антимикробные носки могут применяться в условиях, когда человеку приходится долгое время находиться в резиновой или закрытой обуви, а также при ограниченных условиях соблюдения личной гигиены, и могут быть рекомендованы военнослужащим, шахтерам, нефтяникам, геологам, работникам химических и других производств с вредными условиями труда, спортсменам и всем, кто хочет иметь здоровые ноги.

Где можно купить лечебные противогрибковые носки?

Вот уже несколько лет мы продаем носки в любую точку России по почте.
Их можно заказать, прислав заявку по адресу:
127566, г. Москва, а/я 4, ИЦ «Академия Здоровья»
или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02**
или по e-mail: insh2000@mail.ru.

Стоимость 1 пары – **60 руб.** + 8% почтовые расходы, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров. В заявке укажите индекс, адрес, Ф.И.О., количество и размер. Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: 23, 25, 27, 29, 31.

Так что лечитесь, и будьте здоровы.

Юлия Королева

гос. рег. №304770000621408 серт. соответствия № РООСС RU. ИМ 09. НО 11 96 от 28. 01 05г.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОДАТЬ АВТОМОБИЛЬ

Консультирует юрист
Юрий КАРЯГИН

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

Где продавать

На авторынке, через знакомых, по объявлению (в Интернете или печатных СМИ) или через развивающуюся сейчас сеть специализированных комиссионных автомагазинов. Право выбора всегда остается за вами.

С чего начать

Для продажи автомобиля необходимо снять его с государственного регистрационного учета, но если вы подыскиваете покупателя по объявлению, то на этот период можно автомобиль с учета не снимать. **Все регистрационные действия проводятся в межрайонном отделе технического осмотра, регистрационной и экзаменационной работы (МОТОТРЭР ГИБДД УВД РФ) по месту регистрации вашего авто (Приказ МВД РФ от 27 января 2003 г. № 59).**

Какие документы нужны

Для снятия с учета (равно как и для постановки на учет) необходимо предоставить:

- заявление (образец приводится на стенде МОТОТРЭР ГИБДД);
- паспорт гражданина РФ или заменяющий его документ;
- доверенность, если регистрационные действия осуществляет не собственник;
- квитанции об уплате платежей за выдачу транзитов, ПТС и т.д. (как правило, филиал банка работает прямо на территории ГИБДД);
- регистрационные документы транспортного средства;
- регистрационные знаки транспортных средств;
- кроме того, владельцы полноприводных автомобилей отечественной сборки должны получить визу военкомата.

ВАЖНО

После того как вы сняли с учета машину, вам поставят отметку об этом в паспорт ТС и выдадут знаки «Транзит». «Транзиты» выдаются на срок от 5 до 20 суток. За управление авто с просроченными номерами наступает административная ответственность по ст.12.2 п.2 КоАП РФ (**штраф до 25 МРОТ (2 500 руб.) или лишение прав на срок от 1 до 3 мес).**)

Обязательно ли выписывать справку-счет?

Не обязательно. Вполне достаточно заключить гражданско-правовой договор в простой письменной форме (не требующей нотариального заверения). Договор должен содержать паспортные данные участников сделки, паспортные данные продаваемого автомобиля (берется из ПТС), стоимость сделки, обязательно в рублях и подписку продавца, что имущество под арестом и в залоге не состоит. Для иномарок, ввезенных в РФ, указывается отсутствие задолженностей по таможенным платежам. Составляется такой договор в трех экземплярах: каждой стороне и в МОТОТРЭР ГИБДД при постановке на учет.

Можно оформить справку-счет, но тут надо учесть следующее: обычно стараются стоимость автомобиля занизить, для уменьшения оплаты транспортного налога, но это иллюзия – транспортный налог, с введением Налогового кодекса РФ, рассчитывается исходя из мощности двигателя, а не от объявленной стоимости транспортного средства. Кроме того, при расторжении сделки покупатель может рассчитывать на возврат только суммы, указанной в справке-счете, а не реально уплаченной.

Гололедица – налоговая обуза

Не рекомендуем продавать автомобиль по нотариальной (генеральной) доверенности. Во-первых, плательщиком транспортного налога будете вы, и т.к. следы таких автомобилей через несколько лет теряются, то вы обречены платить налог неопределенно долгое время: транспортное средство является объектом налогообложения до снятия с учета, несмотря на то, что срок действия нотариальной доверенности три года. Во-вторых, вы как собственник источника повышенной опасности (транспортного средства) можете нести ответственность за противоправные действия доверяемого лица в соответствии с Гражданским законодательством РФ.

Отдал авто, получил деньги

Самый ответственный момент в сделке – это момент передачи денег. Существует много способов по обмену денег на автомобиль. На мой взгляд один из лучших – передача денег через банковскую ячейку. Это самый надежный вариант. Поскольку передача денег из рук в руки не дает гарантии, что купюры окажутся настоящими или, что пачка денег не обернется в итоге «куклой».

Итак, арендуется ячейка в банке. Составляется договор, устанавливающий, при каких условиях продавец имеет право забрать из ячейки деньги. Далее покупатель в присутствии продавца и сотрудника банка закладывает в ячейку обусловленную сумму. При наступлении ситуации, обусловленной договором, продавец забирает деньги из ячейки.

На вопросы отвечает юрист Общества защиты прав потребителей **«Резонанс»**, *кандидат юридических наук*

Оксана СОБИНА

КУПИЛА ЗОЛОТУЮ ЦЕПОЧКУ, ДА НЕ ТУ

Купила золотую цепочку. В магазине сказали, что она отечественного производства, как я и хотела. Но дома выяснила, что она итальянская, это было написано на клейме. Решила вернуть или обменять, но в магазине мне не дали никакого правильно оформленного документа, не показали сертификат и отправили в офис, где я тоже не получила вразумительного ответа. Как мне поменять цепочку? Анна Дмитриевна, Челябинск.

Здесь необходимо руководствоваться ст.10 Закона РФ «О защите прав потребителей», согласно которой **продавец обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора**. Поскольку вам при заключении договора купли-продажи была предоставлена недостоверная информация об изготовителе товара, вы вправе по своему усмотрению возвратить купленную золотую цепочку продавцу и потребовать возврата уплаченной за цепочку денежной суммы, либо потребовать замены золотой цепочки на цепочку отечественного производителя с соответствующим перерасчетом покупной цены (п.1–2 ст.12 и п.1 ст.18 Закона РФ «О защите прав потребителей»).

1 Вам следует написать претензию директору магазина, в которой необходимо изложить обстоятельства дела и предъявляемые вами требования. Претензию составьте в двух экземплярах: один передайте сотрудникам магазина, второй с отметкой о вручении претензии оставьте себе.

2 Требование о замене товара должно быть удовлетворено продавцом в течение **семи дней,** а о возврате уплаченной за товар денежной суммы – в течение **десяти дней**. По истечении указанных сроков в случае отказа продавца удовлетворить ваши требования либо неполучения ответа, вы вправе обратиться в суд.

В СУПЕРМАРКЕТЕ ВЕЧЕРОМ НЕ КУПИШЬ ПРОДУКТОВ

У нас в Серпухове в супермаркете невозможно купить продукты, после 20 часов работает очень мало касс, еще кассиры уходят и просят не занимать очередь. Также отсутствуют корзины для продуктов, да и самих продуктов нет, т.е. новые продукты они не выставляют. Что я могу потребовать и куда пожаловаться? Лидия Викторовна Кулакова.

К недостаткам работы магазина можно отнести отсутствие корзин для продуктов и плохую работу касс. А вот ассортимент предлагаемых к продаже товаров определяется продавцом самостоятельно (п.4 Правил продажи отдельных видов товаров, утв. Постановлением Правительства РФ от 19.01.98 г. № 55).

ФОТО ИТАР-ТАСС

Вы можете:

1 Свои замечания указать в книге жалоб магазина. Все жалобы покупателей, занесенные в жалобную книгу, рассматриваются администрацией магазина, после чего в книгу заносится ответ, какие меры были приняты для решения возникшей проблемы. **Жалобная книга проверяется в ходе проверок магазина контролирующими органами.**

2 Также вы вправе обратиться с жалобой на действия сотрудников магазина в территориальное управление Роспотребнадзора (Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека).

3 Жалобу необходимо оформить в письменном виде (указав свои адрес и фамилию), поскольку **проверки торговых организаций проводятся Роспотребнадзором только в случае регистрации письменного заявления потребителя.** После рассмотрения жалобы сотрудники Роспотребнадзора сообщат вам, какие меры были приняты.

ОБРАЗЦЫ ТОВАРОВ ЗАКАЗЫВАЮ МЕДПОЧТОЙ:

Прежде чем стать дилером и делать оптовые закупки, убедитесь лично в высоком качестве наших товаров. Со скидкой и без каких-либо обязательств с вашей стороны образцы можно заказать только через Международную службу доставки. Для этого отправьте этот талон по адресу: 129336 МОСКВА-336, МЕДПОЧТА. Заказывайте по тел. «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» (499) 972-1032 и (495) 475-6760. Демонстрационный зал и розница: тел. 500-8750 (м. Цв. бульвар). Мелкий опт: тел. 508-7078

УЛЬТРАТОН Министериальная машинка УЛЬТРАТОН (вес 300 г, патент РФ, гарантия 2 года, цена 1 шт. налож. платежом 1300 руб.+5%) полюбилась молодым мамам, автомобилистам, дачникам, путешественникам за то, что она не только бережно и бесшумно стирает, но и дезинфицирует ультразвуком любые ткани, удаляет неприятные запахи. Включите УЛЬТРАТОН в обычную электросеть, положите в тазик с замоченным бельем и через 40 минут получите 1 кг чистого, продезинфицированного белья. Ультразвук стирает без мук! ПОЧТОВЫЕ СКИДКИ: За два УЛЬТРАТОНА вы платите 2210 руб.+ 5%. За три УЛЬТРАТОНА – 2970 руб.+ 5% почтовый сбор.

АСК Автомобильный синтезатор катализатора (2 патента РФ, вес 80 г, ресурс 200 тыс. км.) снижает расход любого топлива на рекордные 14% и одновременно увеличивает мощность двигателя (мотор 1500 + АСК = мотору 1700)! Дымность выхлопа падает в 5 раз! Устанавливается за несколько минут на любые типы двигателей. Ваши вопросы по АСК вы можете задать лично изобретателю устройства Александру Сергеевичу Ковалеву по тел. ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 9 и 16 ноября с 13 до 15.00. Почтовая цена 1 АСК: со скидкой 990 руб. + 5%

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

ВЕЧНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ НАСМОРКА И ПРОСТУДЫ

Случайно в киоске встретила вашу газету и теперь я ваша постоянная читательница. Читаю ее с большим удовольствием!
А теперь спешу поделиться с вами вкусным и полезным советом для здоровья.

Без применения таблеток от насморка и простуды можно избавиться всего за один день.

Средство, необходимое при беременности, когда таблетки противопоказаны и вредны.

В маленькую тарелочку мелко шинкуем среднюю луковицу. Солим по вкусу. Добавляем сметану. Едим с ломтиком хлеба.При необходимости можно повторить.

Получается вкусно, можно применять как профилактику от простуды для всех членов семьи.

Светлана Арнольдовна, Пятигорск

БЫСТРО ЛЕЧИМ МОЗОЛЬ И УЖЕ ВЕЧЕРОМ ИДЕМ НА ТАНЦЫ!

500 РУБЛЕЙ

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Решила вот и я написать в вашу, такую отличную газету. Подписалась на нее с августа, а до этого покупала на почте. Мне все очень нравится в газете, много в ней полезного. Не знаю, может, кому и пригодится мой совет.

Многие люди натирают на ногах мозоли. Для быстрого излечения необходимо разбить свежее сырое яйцо, содержимое вылить в стакан (оно еще пригодится в хозяйстве). На скорлупке с внутренней стороны есть пленочка. Так вот ее надо снять и мокрой стороной положить на мозоль. И все. Вечером можно идти на танцы. Этот способ много раз использовала на себе. Помогает безотказно.

Валентина Максимовна Булатова, Приморский край

ТОПИНАМБУР ПОМОЖЕТ ОТ ЯЗВЫ И ДИАБЕТА

2 столовые ложки зелени или измельченных клубней топинамбура залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение ночи. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 20 дней.

Оксана Храмова, Калининградская обл.

ОТ БРОНХИТА

Смешать по 200 г сока моркови, красной свеклы, черной редьки, меда, спирта (70° С). Смешать все компоненты и поставить на шесть часов на холод. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой, пока не выздоровеете.

Инна Владимировна Биба, Новосибирская обл.

ПОДОРОЖНИК ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

1 ст. ложку подорожника залить 1 стаканом кипятка. Настоять (укутав в стеклянной посуде) около часа. Процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Н.И. Диденко, г. Воронеж

ПРИ ЧАСТЫХ ПРОСТУДАХ

Очень помогает, если в молоко добавить 1 яйцо и 1 столовую ложку меда. Пить на ночь перед сном в течении трех дней.

Ирина Вячеславовна Силоенко, Амурская обл.

реклама

ОТ СЕМИ БЕД...

Как это работает:

1 КРОВООБРАЩЕНИЕ
Ванны раскрывают капилляры, улучшают линейный и объемный кровоток.

2 ОЧИЩЕНИЕ
Усиленный кровоток выводит шлаки и соли из организма, улучшает процессы обмена веществ.

3 ЗАЩИТА
Очищенный организм усиливает свои защитные силы и замедляет процессы старения клеток.

Косметическая продукция. Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

Проверяйте наличие голограммы на крышке флакона.

www.zalmanov.ru
Применяются с 1904 года!
Дешевые подделки опасны!

Как применять:

Просто.
Погрузитесь в ванну всего на 15 мин. 1 раз в 2 дня

Быстро.
Всего неделя применения ванн уже может дать потрясающий результат

Доступно.
Курс на 3 мес. приема ванн всего 1500 р.

Действенно.
Эффективность, доказанная временем.

Доставка по РФ

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ Ванны Залманова с травами вы можете заказать в Институте Натуротерапии в г. Москве.
Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии".
Региональные представительства: Хабаровск - (4212) 43-6645, Воронеж - (4732) 52-6383, Н.Новгород - (8312) 74-0130, Н.Челны - (8552) 36-5037, Новосибирск - (383) 261-3239, Иваново - (4932) 35-7788, Чебоксары - (8352) 62-0503.

Консультация по применению ванн и оформление заказа по телефону «горячей линии» (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

– благоприятный день
– слабое магнитное возмущение
– магнитная буря

7	8	9	10	11	12	13

КАК РАССЧИТАТЬ И УВЕЛИЧИТЬ ПЕНСИЮ

Продолжение. Начало на стр. 2–3

КАКИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЫВАЮТСЯ ПРИ РАСЧЕТАХ, А КАКИЕ НЕТ?

При расчете размера трудовой пенсии в общий трудовой стаж включаются те же периоды до 1.01.02 года, которые учитывались при определении размера пенсии с учетом индивидуального коэффициента пенсионера по старому российскому законодательству:

- периоды работы по найму (в том числе за границей);
- периоды творческой деятельности членов творческих союзов;
- военная и другая приравненная к ней служба;
- периоды временной нетрудоспособности, периоды пребывания на инвалидности I и II групп вследствие увечья или профессионального заболевания;
- периоды пребывания в местах заключения сверх срока при пересмотре дела;
- периоды получения пособия по безработице, участия в оплачиваемых общественных работах, переезда по направлению службы занятости в другую местность и трудоустройства.

В настоящее время, несмотря на то что вопрос этот рассматривался, **законодательно не предусмотрен зачет периода учебы ни в стаж для определения права на трудовую пенсию, ни в стаж для определения ее размера.**

Период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет, но не более трех лет в общей сложности, учитывается только при расчете стажа для права на трудовую пенсию, в размере пенсии этот период не учитывается.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОНАДОБЯТСЯ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ПЕНСИИ ПО ВОЗРАСТУ?

- **Заявление;**
- **документ, удостоверяющий личность, возраст, место жительства, принадлежность к гражданству;**
- **карточка индивидуального (персонифицированного) учета;**
- **справка о среднемесячном заработке за 2000–2001 годы или 60 месяцев подряд до 1 января 2002 года в течение трудовой деятельности;**
- **свидетельства о рождении детей;**
- **военный билет (для мужчин).**

ПОВЛИЯЕТ ЛИ «СЕРАЯ» ЗАРПЛАТА НА РАЗМЕР ПЕНСИИ?

Через пять лет я выйду на пенсию по возрасту. С 2000 года работаю в торговой фирме с официальной зарплатой всего 1200 рублей. А еще 10–11 тысяч хозяин доплачивает в конверте. Подскажите, как это повлияет на размер моей будущей пенсии, если до 2002 года мой стаж 20 лет? Ольга Викторовна, Московская обл.

Начнем с того, что ваш работодатель явно нарушает закон, и за это рано или поздно ему придется отвечать. Что же касается вашей будущей пенсии, то поскольку есть период работы до **1.01.2002 года**, она будет определяться из двух сумм – по старой формуле за период до 1.01.2002 г. и из суммы страховых взносов, перечисляемых работодателем с **1.01.2002 г.** до года выхода на пенсию.

Со справкой о заработной плате можно определиться уже сейчас – нужно взять в этой ситуации период за 60 месяцев подряд по трудовой книжке до 2000 г. Какие именно годы выгодны, чтобы получилось отношение вашей зарплаты к средней по стране **(см. таблицу на стр.12)** не менее 1,2 – проконсультируйтесь в пенсионном отделе по месту жительства. Размер пенсии до 1.01.2002 г. по формуле, исчисленный по состоянию на эту дату:

1,2 х 1671 руб. х 0,55 = 1103 руб.

0.55 – стажевый коэффициент за 20 лет работы,

в том числе 450 руб. – базовая часть пенсии,
653 руб. – страховая часть.

Допустим, пенсию вы будете оформлять в 2011 году. Ожидаемый период выплаты, т.е. коэффициент этого года, на который будут делиться страховые взносы, поступившие в ПФР за период с 1.01.2002 года до выхода на пенсию, будет **204**.

Взносы будут перечисляться в течение 9 лет с 2002 по 2010 год, тогда страховая часть пенсии после 1.01.2002 г. без учета индексации за эти годы составит:

1200 руб. х 12 мес. х 14% х 9 лет / 204 = 89 руб.,

т.е. увеличение размера пенсии за каждый год работы без учета индексации всего примерно на 10 рублей с такой зарплаты.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА ПЕЧАТНИКА

Коэффициенты индексации (увеличения) страховых взносов, базовой и страховой частей пенсии за период с 1.01.2002 г. до выхода на пенсию – по каждому году разные. При применении в расчете условного коэффициента индексации, например 2 (всех коэффициентов до 2011 г. мы пока не знаем), получаем размер пенсии:

(1103 + 89) х 2 = 2384 руб.

Сравните вариант с официальной зарплатой не 1200, а 12000 рублей в месяц:

(1103 + 12000 х 12 х 14% х 9 / 204) х 2 = 3984 руб.

На вопрос отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

КАКУЮ ПЕНСИЮ МНЕ НАЧИСЛЯТ ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ?

Мне до пенсии еще почти 10 лет, но уже сегодня очень хотелось бы узнать, какой она будет. Сейчас мне 46 лет, трудовой стаж 24 года, работаю бухгалтером с зарплатой 5200 рублей в месяц. Лидия Николаевна, Костромская обл.

■ Уже сейчас необходимый стаж для назначения пенсии по достижении общеустановленного возраста у вас есть. Для размера пенсии важен только тот стаж, который выработан до 1.01.2002 года. У вас он составляет 19 лет. При исчислении пенсии полным считается стаж для женщины – 20 лет (для мужчины соответственно – 25 лет), что соответствует стажевому коэффициенту в размере **0,55**. Таким образом, в 2015 году при обращении за пенсией в 55 лет вы будете иметь право на трудовую пенсию по возрасту при неполном стаже на общих условиях. А теперь определим размер пенсии на 2015 год, исходя из известных на сегодняшний день данных.

Ваша трудовая пенсия будет состоять только из базовой и страховой частей. На финансирование накопительной части трудовой пенсии взносы не начисляются женщинам 1966 года рождения и старше.

Страховую часть пенсии на 1.01.02 года можно определить, зная свой расчетный пенсионный капитал (ПК) и ожидаемый период выплаты трудовой пенсии – Т.

Для каждого года значение Т имеет свое значение, **с 2013 года – это 228 месяцев и меняться уже не будет.**

Расчетный пенсионный капитал до 1.01.02 года определяется из двух составляющих.

Первая составляющая – стажевый коэффициент. В нашем случае он рассчитывается так: 19 лет (выработанных до 1.01.02 года) делим на 20 лет (полного стажа для женщины) и умножаем на коэффициент – 0,55 (за 20 лет работы). Получаем наш стажевый коэффициент, т.е. **0,55 х 19 /20 = 0,52.**

Вторая составляющая – зарплатный коэффициент: средняя зарплата за **2000–2001 годы – 5200 руб.,** средняя заработная плата по России за эти же годы **– 1494 руб. 42 коп.** Отношение заработков пенсионера и по стране за тот же период будет:

5200 руб. : 1494,92 руб. = 3,48, что больше коэффициента ограничения по закону – **1,2,** поэтому берем **1,2** (для северных регионов может быть учтено отношение до **1,9**).

■ **Расчетный пенсионный капитал (ПК) на 1.01.2002 года.**

ПК на 1.01.2002 = ((0,52 х 1,2 х 1671 руб. (среднемесячная зарплата за III квартал 2001 года, общая для всех) **– 450 руб.** (установленный законом размер базовой части пенсии для исчисления ПК на 01.01.2002 г.) **х 228 мес.** (ожидаемый период выплаты при назначении пенсии в 2015 году) **= 135 136 руб.**

■ **Страховая часть (СЧ)** трудовой пенсии при ее назначении с 1.08.06 года и позднее определяется по формуле (в нашем примере – 2015 год):

СЧ = (ПК на 1.01.2002 х 1,307 (общий для всех коэффициент индексации) **х 1,177 х 1,114 х 1,127 х 1,062 + ПСВ 2002 + ПСВ 2003 + ПСВ 2004 + УСВ 2005-2014) : Т**, где:

- **ПСВ 2002** – поступившие страховые взносы в 2002 году с учетом общих для всех коэффициентов индексации **1,177, и 1,114, и 1,127 и 1,062;**
- **ПСВ 2003** – поступившие страховые взносы в 2003 году с учетом общих для всех коэффициентов индексации **1,114 и 1,127 и 1,062;**
- **ПСВ 2004** – поступившие страховые взносы в 2004 году с учетом общего для всех коэффициента индексации **1,127 и 1,062;**
- **УСВ 2005–2014** — уплаченные страховые взносы за период 2005–2014 годов (за 10 лет) перед выходом на пенсию;
- **Т** – ожидаемый период выплаты при назначении пенсии в 2015 году.

Предположим, что ваша заработная плата не будет изменяться до назначения пенсии, тогда страховые взносы ежегодно составляют сумму:

5200 руб. х 12 мес. х 14% = 8736 руб. в год.

Так как нам неизвестно, какие коэффициенты индексации будут установлены до 2015 года – даты выхода на пенсию, то также предположим, что их больше не будет. Произведем расчет страховой части пенсии **(СЧ)** на 2015 год:

СЧ 2015 = (135 136 (ПК) х 1,307 х 1,177 х 1,114 х 1,127 х 1,062 + 8736 х 1,177 х 1,114 х 1,127 х 1,062 + 8736 х 1,114 х 1,127 х 1,062 + 8736 х 1,127 х 1,062 + 8736 х 10 лет) : 228 = (277 176 + 13 709 + 11 648 + 10 456 + 87 360) : 228 = 400 349 : 228 = 1 756 руб.

■ **Базовая часть пенсии (БЧ)** после индексаций в 2002–2006 гг. составляет **1035 рублей.**

■ **Размер пенсии (П)** составит сумму базовой (БЧ) и страховой (СЧ) частей пенсии:

1035 руб. + 1756 руб. = 2791 руб.

Конечно, эта цифра приблизительная, т.к. не учтены инвестирование взносов на страховую часть пенсии до 2015 года. Суммы страховой и базовой частей за будущие 10 лет тоже будут не раз проиндексированы.

Год

	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
	(руб.)		(тыс. руб.)					(руб.)			
Январь	308	1438	15,3	134,2	302,6	654,8	812,2	760	923	1194	1523
Февраль	294	2004	19,1	144,7	321,0	684,4	821,2	760	793	1324	1523
Март	337	2726	23,6	164,8	361,5	745,0	902,9	760	837	1254	1523
Апрель	373	3052	30,6	171,4	386,2	746,5	901,1	760	851	1257	1724
Май	438	3675	37,5	183,5	429,9	779,3	919,7	760	851	1257	1653
Июнь	493	5067	47,4	207,5	480,6	837,2	993,2	760	851	1257	1635
Июль	541	5452	56,0	221,0	499,5	842,8	999	760	969	1413	1896
Август	548	5876	65,4	232,8	520,6	831,0	982	760	787	1411	1550
Сентябрь	613	7379	80,9	253,2	564,5	848,1	1026	760	1180	1325	1567
Октябрь	703	8853	93,0	265,0	594,5	843,3	760	760	1157	1528	1671
Ноябрь	839	10576	101,5	281,6	615,7	835,0	760	760	1281	1457	1671
Декабрь	1195	16071	141,2	354,2	735,5	1017,0	760	760	1086	1584	1671

КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ НАКОПЛЕНИЯМИ

Еще в сентябре «письма счастья» из Пенсионного фонда получили свыше 58 миллионов граждан России моложе 1967 года рождения. О том, как «расшифровать» это послание, мы уже рассказывали (см. «НС» № 39). Теперь до 31 декабря 2006 года адресатам предстоит определиться, как поступить со своими пенсионными накоплениями: оставить у государства или передать в частные руки.

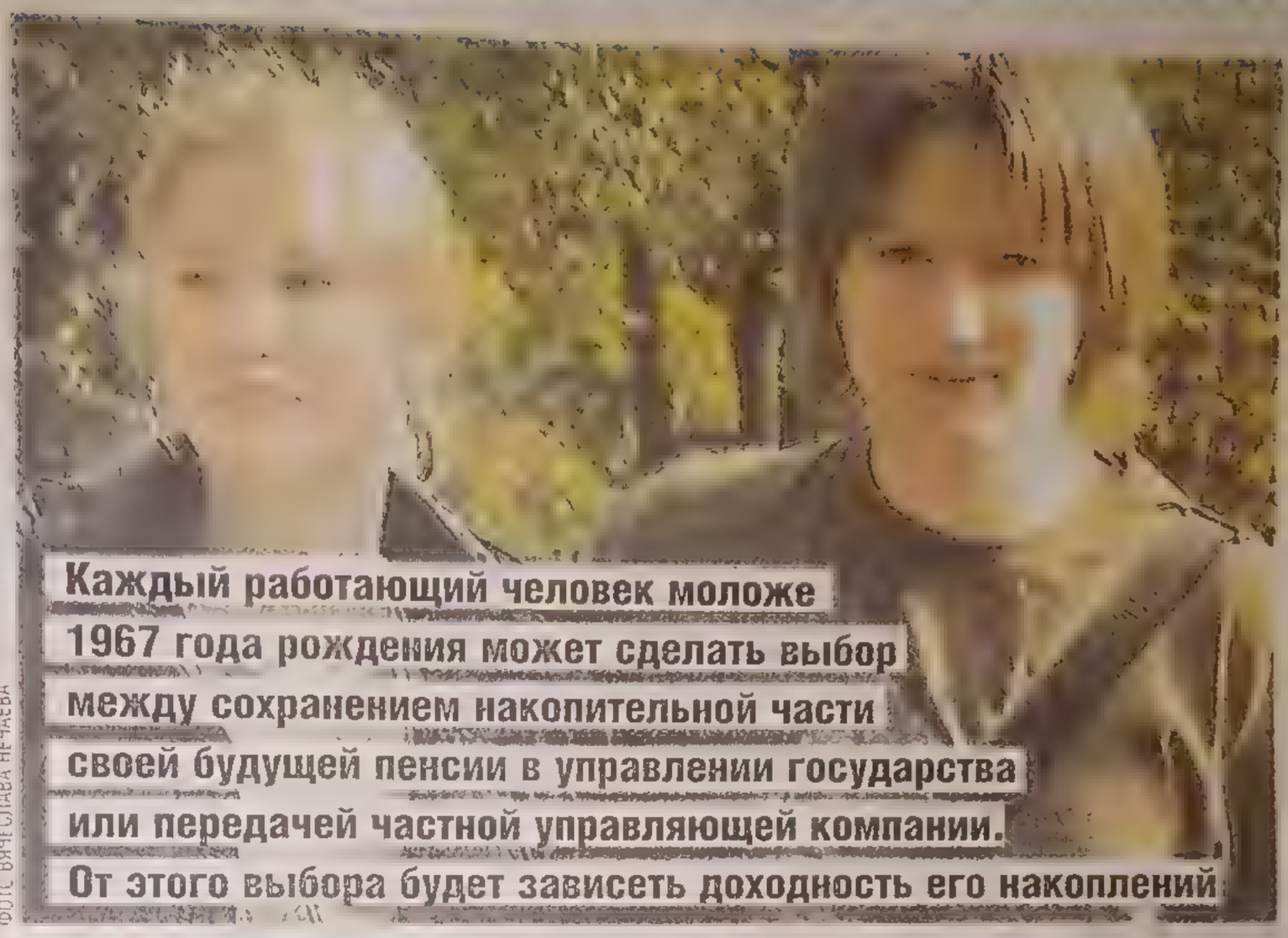


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Каждый работающий человек моложе 1967 года рождения может сделать выбор между сохранением накопительной части своей будущей пенсии в управлении государства или передачей частной управляющей компании. От этого выбора будет зависеть доходность его накоплений

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ЧАСТНЫХ УПРАВЛЯЮЩИХ КОМПАНИЙ ОТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ?

■ **Если вы оставляете деньги в Пенсионном фонде,** они будут инвестироваться государственной управляющей компанией – Внешэкономбанком (ВЭБ) в государственные ценные бумаги.

Набор финансовых инструментов, которые использует ВЭБ для преумножения денежных средств, довольно узок и не может дать высокой доходности. Весь тот прирост, который вы получите, пойдет в основном на возмещение потерь, возникающих в результате инфляции.

■ **Чтобы этого избежать, вы можете перевести деньги в негосударственную управляющую компанию,** чьи возможности по выбору объектов инвестирования и получению доходности, в соответствии с законом, гораздо шире. Частная управляющая компания постоянно стремится расширить доступные ей способы инвестировать средства и тем самым повысить доходность находящихся у нее в управлении денежных средств. Главная ее задача — сделать максимально выгодное вложение средств. Чем выше будет доходность, чем дольше срок вложений, тем выше ваша будущая пенсия.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ЧАСТНЫЕ УК?

Управлением средствами в них занимаются специалисты-профессионалы, прошедшие квалификационную аттестацию Федеральной комиссии по рынку ценных бумаг. Сочетание хорошей теоретической подготовки и богатого инвестиционного опыта – залог составления правильной инвестиционной стратегии. В конечном счете, это и способствует повышению доходности вложений клиента. Кстати, сама управляющая компания может получить не более 15 процентов дохода от инвестирования средств. Но возможны и риски, поэтому выбирать УК надо осмотрительно.

КАК НЕ ОБМАНУТЬСЯ ПРИ ВЫБОРЕ КОМПАНИИ?

При выборе частной управляющей компании важно обратить внимание, учитываются ли возможные риски. Умение инвестировать средства так, чтобы они приносили максимально возможный доход при минимальном риске для владельца – это главное достоинство частной управляющей компании. Оно вырабатывается годами практической работы на рынке. **Поэтому самый важный параметр выбора – наличие длительного опыта успешной работы на рынке.**

КАК ПЕРЕДАТЬ СРЕДСТВА УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ?

Получив «письмо счастья» из Пенсионного фонда России, вы можете принять решение (до 31 декабря) о переводе **накопительной части** в доверительное управление какому-либо негосударственному пенсионному фонду или управляющей компании. Есть два способа перевода:

1 В отделении ПФР по месту постоянной регистрации нужно заполнить соответствующее заявление.

2 Заверить заявление у нотариуса и выслать его по почте в местное отделение ПФР. В этом случае датой подачи заявления будет считаться дата на почтовом штемпеле.

Стандартный бланк заявления можно получить в местном отделении ПФР, адрес которого указан в «письме счастья».

ИТОГИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕНСИОННЫМИ НАКОПЛЕНИЯМИ ЗА 2005 ГОД

Вот список двадцатки управляющих компаний – «лидеров сезона». Он составлен основе данных о доходности, представленных в процентах годовых. Более подробные данные обо всех действующих УК вы найдете в Интернете.

N	Управляющая компания	Доходность (% годовых)
1.	Тройка Диалог	51.72
2.	АГАНА	37.08
3.	Аккорд Эссет Менеджмент	36.76
4.	УралСиб	36.16
5.	Уралсиб	35.13
6.	АГАНА	34.14
7.	Алемар	33.90
8.	Ермак	32.11
9.	Интерфин Капитал	31.70
10.	Мономах	30.39
11.	Брокеркредитсервис	29.84
12.	Золотое сечение	29.61
13.	ТРИНФИКО	29.51
14.	Металлинвесттраст	29.37
15.	Альянс РОСНО	28.59
16.	ОФГ ИНВЕСТ	27.19
17.	Портфельные инвестиции	26.78
18.	Доверие Капитал	26.49
19.	Центральная Управляющая Компания	26.08
20.	Пенсионный резерв	25.58

Данные NPFunds.Ru

ПЕНСИОННЫЙ КАЛЬКУЛЯТОР

Как будут выплачиваться пенсионные накопления?

К трудовым пенсиям по старости и по инвалидности лицам 1967 года рождения и моложе кроме базовой и страховой частей с 2013 года будет выплачиваться и накопительная часть пенсии. Ее размер будет зависеть от суммы взносов, отраженных в специальной части индивидуального лицевого счета. Суммы этих взносов при расчете прибавки к пенсии будут поделены на ожидаемый период выплаты. Этот период спеициалисты называют мрачноватым термином «срок дожития».

Дело в том, что по расчетам статистиков, граждане России после наступления пенсионного возраста в среднем живут еще 19 лет, или 228 месяцев. Поэтому **все накопленные на эту часть пенсии страховые взносы разделят на 228.** Итоговая сумма и составит ежемесячную прибавку к пенсии.

Можно ли завещать свою пенсию?

Да, можно. Но только ее **накопительную часть.** Те, кто опасается не дожить до пенсии, могут назначить одного или нескольких правопреемников, которые получат накопленную пенсию. Если такого документа нет, а гражданин внезапно скончался до выхода на пенсию, то накопленные им деньги достанутся его законным наследникам. Однако получить наследники и правопреемники смогут только тогда, когда сами выйдут на пенсию. Причем не всей суммой сразу, а разделенной на 228 частей. **Все операции с дарением или завещанием накопленных денег необходимо будет завершить до выхода на пенсию.**

Если же женщина дожила до 55 лет (мужчина – до 60 лет), хоть раз получила 1/228 накопленных денег, после чего внезапно скончалась, то все оставшиеся средства на ее счете перейдут в ПФР на выплаты другим пенсионерам.

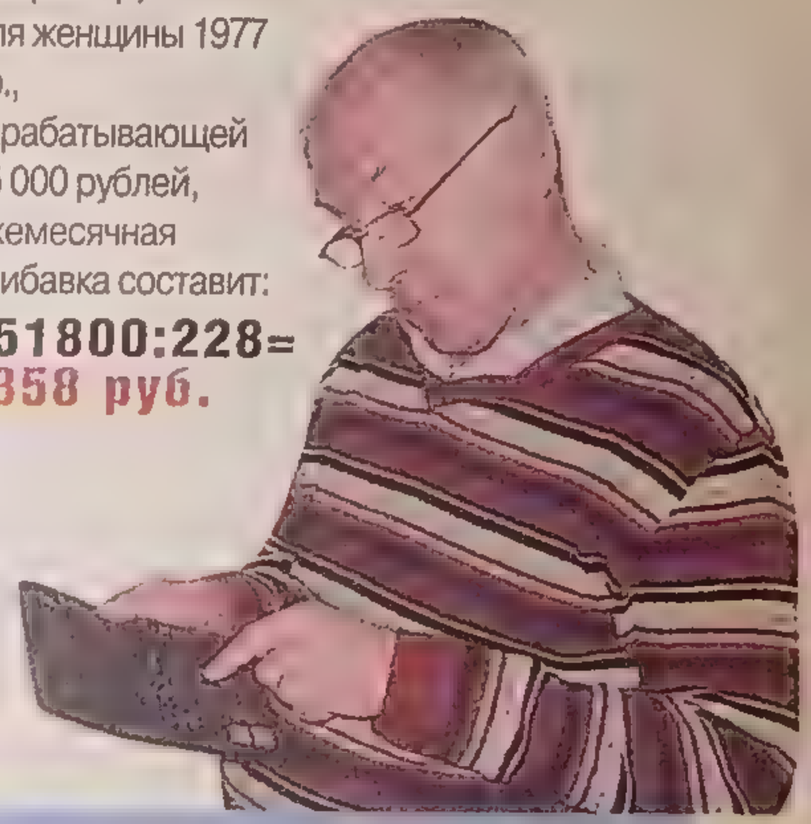
Сколько денег накопится к выходу на пенсию?

На сайтах многих управляющих компаний есть программы «пенсионный калькулятор», позволяющие с учетом вашего возраста и зарплаты рассчитать, какая сумма скопится на индивидуальном счете к моменту выхода на пенсию **(см. таблицу).** В ней указаны суммы пенсионных накоплений с учетом скромного, 5%-го роста.

Разумеется, заглянуть в будущее сразу на 20-30 лет можно лишь с большой натяжкой. Ведь никому пока неизвестно, какими будут в эти годы инфляция, доходность вложений и, конечно, рост вашей заработной платы. **Разделив цифру из таблицы на 228,** вы получите сумму ежемесячной прибавки к пенсии.

Например, для женщины 1977 г.р., зарабатывающей 15 000 рублей, ежемесячная прибавка составит:

651800:228= 2858 руб.



СКОЛЬКО ДЕНЕГ НАКОПИТСЯ НА ВАШЕМ СЧЕТЕ К ВЫХОДУ НА ПЕНСИЮ

среднемесячная зарплата (руб.)	10 000	15 000	20 000	25 000	30 000
год рождения					
МУЖЧИНЫ					
1967	313 900	463 900	613 900	736 200	797 700
1972	440 000	651 800	863 100	1 035 100	1 121 600
1977	601 900	891 500	1 181 100	1 416 600	1 534 900
1982	808 000	1 197 500	1 587 000	1 903 400	2 062 500
1987	1 071 100	1 588 100	2 105 100	2 524 800	2 735 700
ЖЕНЩИНЫ					
1967	214 800	316 800	418 700	502 000	544 000
1972	313 900	463 900	613 900	736 200	797 700
1977	440 000	651 800	863 100	1 035 100	1 121 600
1982	601 900	891 500	1 181 100	1 416 600	1 534 900
1987	808 000	1 197 500	1 587 000	1 903 400	2 062 500

По материалам сайта Пенсионного фонда России www.pfrf.ru подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

ЧАЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ «АНТИНИК»

Вы хотите бросить курить?

Это возможно. Но одного желания часто бывает недостаточно. Легочная ткань очень быстро пропитывается никотином и удерживает его достаточно долго. Поэтому даже если Вы имеете психологический настрой, очищение бронхо-легочной системы может проходить долго и мучительно.

Как помочь организму справиться с последствием многолетнего курения и восстановить легкие и бронхи? Тут на помощь человеку приходит сама матушка-природа. Ведь именно в лекарственных травах содержатся все активные живые вещества, необходимые для быстрого восстановления и очищения бронхов. А наиболее эффективное сочетание трав ученым удалось собрать в оздоровительном чае для курильщиков «Антиник». Несколько недель применения чая «Антиник» ускорит решение основной задачи – бросить курить.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травного сбора «Антиник» вы сократите количество сигарет в несколько раз и почистите легкие.

Если Вам нравится курить, но Вы хотите сохранить здоровье?

Просто пейте «Антиник» два-три раза в год по 2-3 недели. Это даст Вам возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав «Антиник» – **265 руб.**+7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 7% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов. На курс восстановления достаточно 2-4 пачки. Минимальный заказ 2 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75**, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой «Антиник», или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени. Оплата при получении на почте.

Наш сайт www.info-med.ru.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка (812)716-40-24; сеть магазинов «Жизнелюб»:
[illegible] пр.» Коломенская ул., [illegible], Стачек пр., 22; [illegible], Воскова ул., 27

АНТИАЛКОГОЛЬНЫЙ ЧАЙ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ «ЧАША ТРЕЗВОСТИ – СТИМУЛ»

(Охраняется патентным законом РФ)

Много веков назад, когда еще страною правил царь, появилось в городах и селах на Руси большое количество питейных заведений. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи – придворные царя. Вот тут-то и забили тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Тогда для многих людей он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

Что представляет собой чай трезвости, и каковы его основные свойства

Прежде всего это сложный сбор из лекарственных растений, который не является лекарством, следовательно, безопасен для организма человека и не вызывает передозировки. Он приготовлен по оригинальной технологии помола в строго выдержанной пропорции следующих трав:

Трава чабреца. Применяется как болеутоляющее средство, для профилактики бронхо-легочных заболеваний, вызывает неприятные ощущения при применении с алкоголем.

Трава зверобоя. Повышает защитные силы организма, улучшает работоспособность печени.

Лавр благородный. Укрепляет нервную систему, вызывает неприятные ощущения в сочетании с алкоголем.

Корни одуванчика. Являются источником макроэлементов (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементов, в том числе хрома и цинка.

Трава золототысячника. Улучшает аппетит, применяется для снижения алкогольной зависимости, улучшает работу печени и почек.

Левзея сафлоровидная. Используется как стимулятор при функциональных расстройствах нервной системы, при утомлении, половом бессилии и хроническом алкоголизме.

Листья толокнянки. Применяется при заболеваниях почек, обладает бактерицидным действием.

Это и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении.

Чай расфасован в фильтр-пакеты, что очень удобно при приготовлении. Его надо всего лишь залить кипятком, и через 15 минут настой готов к употреблению.

Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1) до приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов;

2) после приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома;

3) утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером);

4) ежедневно 3-4 раза в день с целью снижения привыкания к алкоголю, так как чай является источником флавоноидов и витаминов.

Чай «Чаша трезвости – Стимул» расфасован в новую упаковку по 20 пакетиков в пачке. На курс очищения и восстановления организма требуется от 4 до 8 пачек. Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте.

Стоимость одной пачки **149 руб.** + 7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России – **195 руб.** + 7% почтовые расходы. Заказать чай можно по телефонам в г. Орле: **(4862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по **e-mail: akademia@orel.ru**. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая «Чаша трезвости – Стимул» с обязательной пометкой **«новая упаковка»**. Минимальный заказ 3 пачки. Оплата при получении на почте.

МОСКВА: БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно).

Аптеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495)623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка **(812)716-40-24**; сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.», Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8-300-751-65-50.

Наш сайт: www.info-med.ru

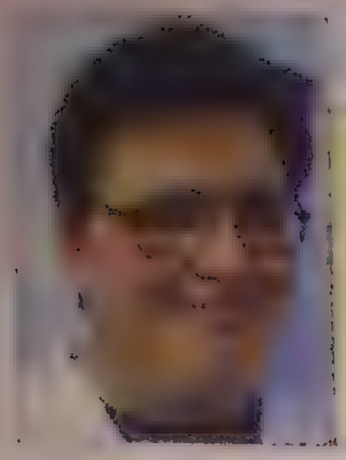
Рег. уд. № 77.99.11.937. Б. 000348.08.03.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ! С 1 сентября до 1 ноября. Тем, кто заказал по почте не менее 4 пачек чая «Чаша трезвости – Стимул» в ПОДАРОК 10 таблеток «Похметон-Норма+».

«Похметон-Норма+» – изобретение для лиц, злоупотребляющих алкоголем в качестве общеукрепляющего средства, способствующего снижению токсического воздействия алкоголя. Устраняет неприятный запах изо рта.

Рег. уд. № 77.99.11.914 Б [illegible]

ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением [illegible]



Советы читателям дает доктор
Андрей ЗВОНКОВ

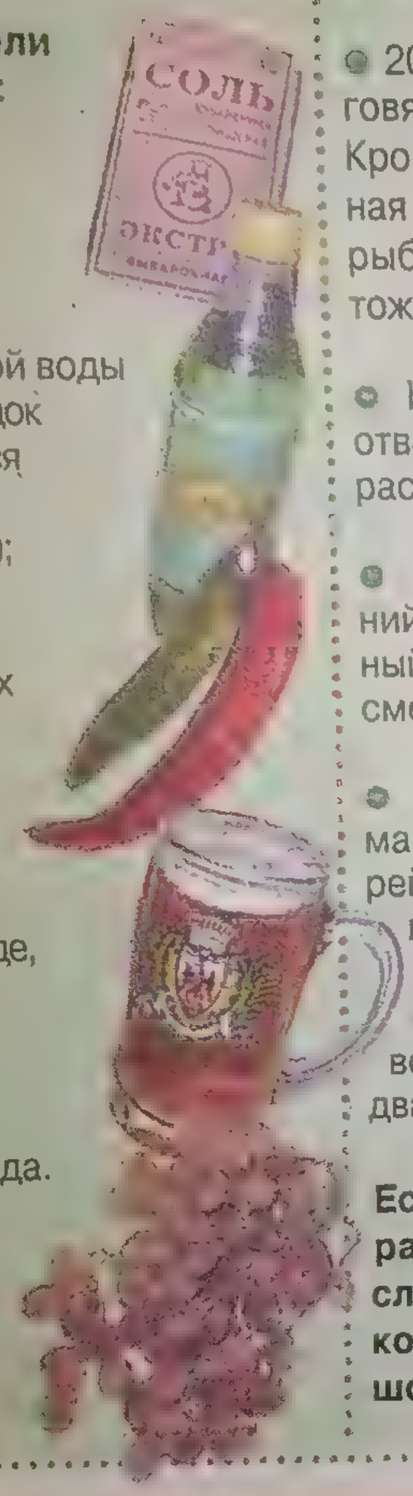
КАК ЗА 2 НЕДЕЛИ СБРОСИТЬ 5 КИЛОГРАММОВ

Мне предстоит поездка с любимым человеком в жаркие страны, и я мечтаю похудеть за оставшиеся две недели хотя бы на пять килограммов. Это возможно?
Алевтина Колокольникова, г. Архангельск

Что есть нельзя

На две недели откажитесь:

- от соли;
- от сладкой газированной воды (от нее желудок растягивается и аппетит повышается);
- от острых приправ;
- алкоголя в любом виде, пива;
- винограда.



Что можно и нужно есть

- 200 г отварного мяса (лучше говядины) в день.
Кроме мяса допустима отварная курица (грудки и бедра), рыба нежирная, желательно тоже отварная.
- Картошку молодую, лучше отварную, с десертной ложкой растительного масла.
- Если салат готовите летний – помидоры, огурцы, зеленый лук, яйцо – заправляйте сметаной!
- Укроп, петрушка, базилик, майоран, любисток, сельдерей, лавровый лист – допустимы.
- Вообще во время планового похудения допускается два яйца в день.

Есть заканчивайте в 7 вечера. Перед сном стакан несладкого чая с долькой шоколада (не плиткой!) или шоколадной конфетой.

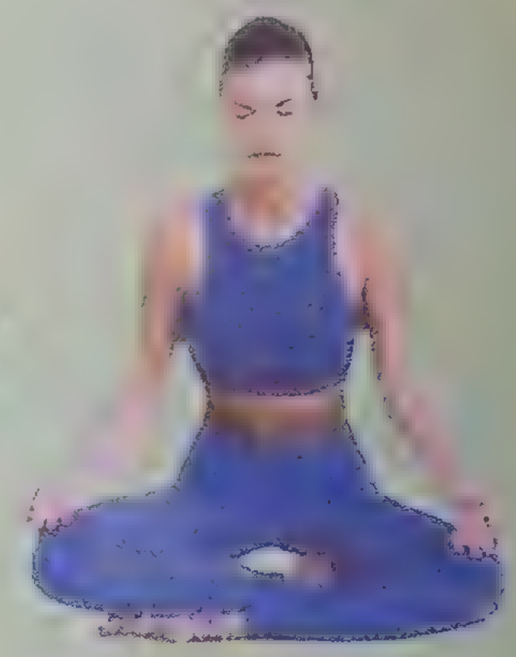
Что можно подключить из медикаментов

- **Фуросемид** – мочегонное. Очень строго. 2 таблетки один раз в три дня утром.
Продержавшись на бессолевой диете, вы избавитесь от лишней воды, а фуросемид поможет на последней неделе избавиться еще от двух литров жидкости, то есть 2 кг веса.

- **Можно ограничить всасывание жира в кишечнике при помощи ксеникала:** от 1 до 2 капсул 3 раза в день.
- **Сжигание жиров в тканях ускорим L-карнитином,** есть такая биодобавка из разряда псевдовитаминов – участвует в транспорте жирных кислот в клетке к месту сгорания.

Что еще стимулирует организм к похудению

- **Утром за 30 минут ты должна совершить 1000 движений.** Это система Н.М. Амосова работает на все 100 процентов, лично на себе проверил.



Движения могут быть любыми: приседания, наклоны, повороты, отжимания, качание пресса, подъем гантелей.

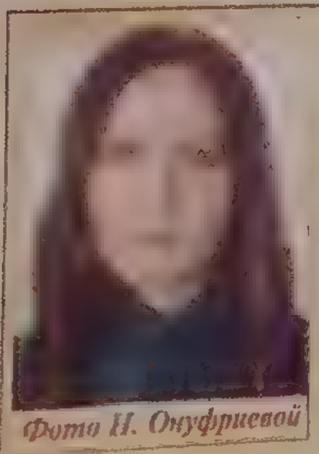


Фото И. Онуфриевой

ГДЕ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ ЭПИЛЕПСИИ И ШИЗОФРЕНИИ?

Рита Банникова, Ростовская обл., г. Новошахтинск

С этим вопросом мы обратились знаменитой ясновидящей, народному целителю Наталье Онуфриевой.

– ***При депрессии и шизофрении*** астральная оболочка головы (аура) начинает перемещаться в какое-либо направление. Выражение ***«поехала крыша»*** означает в простонародье не что иное, как ***смещение ауры***. Мы вначале диагностируем «третьим глазом» астральное поле пациента, выявляем причины и далее назначаем количество сеансов.

– При **эпилепсии** происходит тромбоз сосудов головного мозга, но методика лечения заметно отличается от предыдущей. Если нет возможности больному приехать в Москву, излечение можно ***проводить по фото***.

Филиал академии, где излечиваются подобные заболевания, имеется только в Ростове-на-Дону.

Телефон: 277-54-29 (звонить утром с 7 октября).

Тел. (495) 124-05-90, 336 03 31

Лицензия ЦТАД № 5529/5525 Правительства Москвы

ВАЖНО!

Похудение нельзя резко бросать!

Расслабитесь – и вмиг наберете еще больше. Организм не проведешь!

Как плавно выйти из диеты

1. Если хотите сохранить достигнутое, то не бросайте принимать лекарства: карнитин допить, ксеникал, фуросемид перестать принимать, соблюдать диету.
2. Физкультуру продолжать. Движения можешь уменьшить до 500 раз за 15 минут.
3. Калорийность питания понемногу повышать. Это делается просто: каждые три дня прибавлять по 100 ккал. Такого режима питания придерживайтесь две недели, а потом вообще можете отменить подсчет калорий, если он вам сильно осложняет жизнь.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫИГРАТЬ 250 000 руб.

если найдете 5 отличий на этой картинке!

БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ

1

2

Участвовать в игре очень просто:

1. Посмотрите внимательно на картинки и найдите между ними 5 отличий.
2. Обведите эти отличия на изображении вашего бесплатного купона участия (см. ниже) **Внимание!** Вы должны найти 5 отличий.
3. Отправьте вырезанный купон в конверт 111974, Москва, а/я 9, «Почтовый каталог» ... 10 дней со дня выхода публикации.

ПОДАРОК

... выбор книжных новинок и бестселлеров, а также товаров для всей семьи.

... В ПОДАРОК!

Гарантия выплаты 250 000 руб.

Служба вручения призов ... гарантирует победит... под контролем Специальной ... Эта выплата ... после получения ...

САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ!

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 787-29-20

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

Каталог «Книжный салон» — это:

- большой выбор книг, фильмов, музыки
- новинки с момента их выхода в свет
- доставка почтой в любую точку России

Я принимаю к сведению, что правильный ответ может принести мне 250 000 руб.

Книги какой тематики были бы Вам интересны?

Отправьте вырезанный купон в конверте по адресу: 111974, Москва, а/я 9, «Почтовый каталог» (КСП) в течение 10 дней со дня выхода публикации.

Гарантия выплаты 250 000 руб.

Служба вручения призов официально гарантирует победителю выплату 250 000 руб. под контролем Специальной комиссии. Эта выплата будет произведена после получения заполненного купона от победителя*.

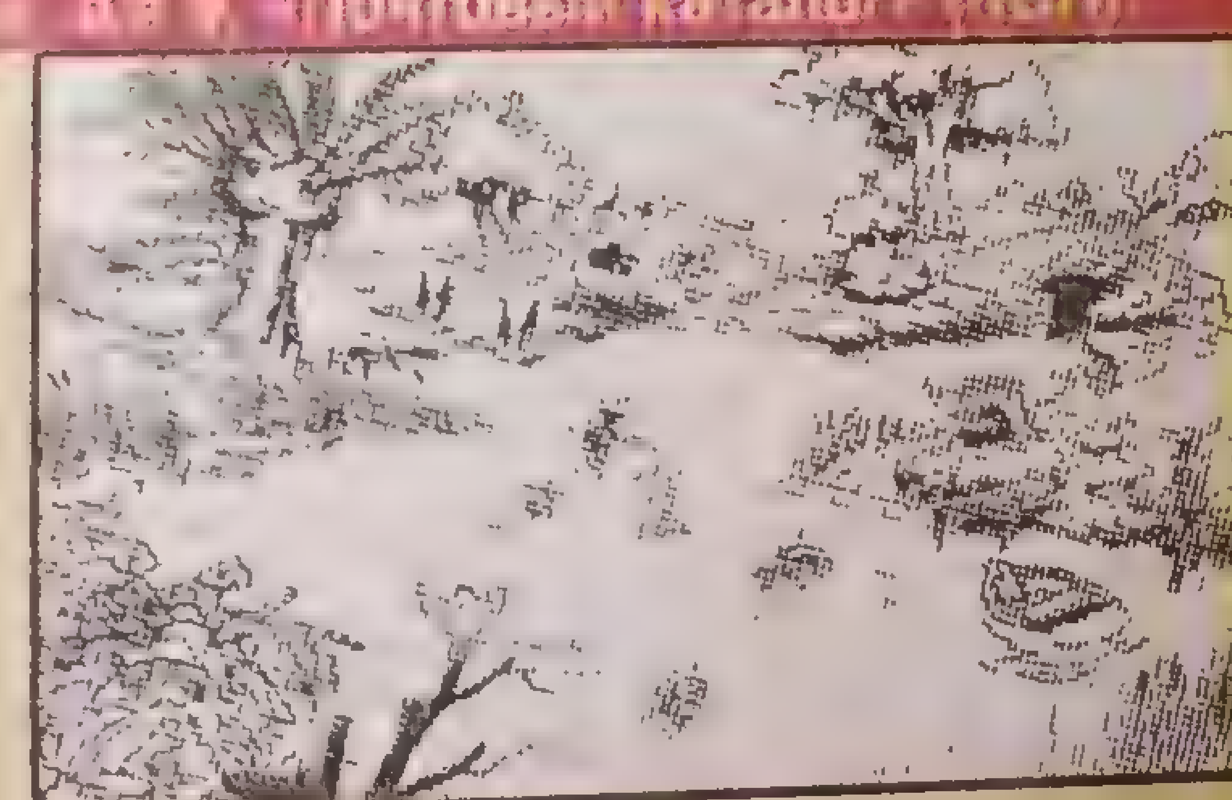
СЛУЖБА ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ 250 000 РУБ.

Заполнить и отправить по адресу: 111974, Москва, а/я 9, «Почтовый каталог» (КСП).

☐ ДА, я нашел(-а) 5 отличий, которые я обвожу на картинке напротив.

☐ **Я принимаю к сведению, что правильный ответ может принести мне 250 000 руб.**
Я заполняю и отправляю этот купон в течение 10 дней со дня выхода публикации.



Фамилия: ____________________

Имя: ____________ Отчество: ____________

Пол: ❑ муж. ❑ жен. Дата рождения: __ __ (число) __ __ (месяц) __ __ __ __ (год)

Индекс: ______ Адрес: ____________________

____

Книги какой тематики были бы Вам интересны?
1. ❑ Художественная литература
2. ❑ Развивающая детская литература
3. ❑ Здоровье и красота
4. ❑ Всё о стройной фигуре
5. ❑ Кулинария, домоводство
6. Другое ____________

Контактные телефоны: дом. 8 ______ (код города) ______ (номер телефона)

моб. 8 ______ ______

E-mail: __________@__________

087971

Код: 03.2093.100.52.1

НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ ДО 30.03.07. НАСТОЯЩИМ Я ДОБРОВОЛЬНО ПРЕДОСТАВЛЯЮ ЗАО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» СВОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ, УКАЗАННЫЕ В КУПОНЕ, НА НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ СРОК. Я ТАКЖЕ ДАЮ РАЗРЕШЕНИЕ КОМПАНИИ ЗАО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» НА ХРАНЕНИЕ, ОБРАБОТКУ ЭТИХ ДАННЫХ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МАРКЕТИНГОВЫХ ЦЕЛЯХ. КРОМЕ ТОГО, Я ОСТАВЛЯЮ ЗА ЗАО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» ПРАВО НА [illegible] ЭТИХ ДАННЫХ ДРУГОЙ КОМПАНИИ. АДРЕС: 127591, МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, ДОМ 100, КОРПУС 2. ОГРН 5067746397945. ПОДПИСЬ: ....

Участвовать в игре очень просто:

1 Посмотрите внимательно на картинки и найдите между ними 5 отличий.

2 Обведите эти отличия на изображении вашего бесплатного купона участия (см. ниже). **Внимание!** Вы должны найти 5 отличий, чтобы выиграть.

ПОДАРОК для каждого участника

Вас ждет большой выбор книжных новинок и бестселлеров, а также подарков для всей семьи.

Найдете вы 5 отличий или нет, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ получите новый выпуск каталога «Книжный салон» В ПОДАРОК!

САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ!

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 787-29-20

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

Каталог «Книжный салон» — это:

- большой выбор книг, фильмов, музыки
- новинки с момента их выхода в свет
- доставка почтой в любую точку России

На правах рекламы

* ИЗ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ЗАО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» С 12.10.2006 ПО 30.03.2007. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 250 000 РУБ. – БУДЕТ ВРУЧЕН ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ АКЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ ОФИЦИАЛЬНОЙ КОМИССИИ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ 30.03.2007, НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО «ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 26.03.2007 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОЛНЫЕ УСЛОВИЯ РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

БЕСПЛАТ
Заполнить и о

☐ ДА, я нашел(-а)
на картинке на

☐ **Я принимаю к с**
правильный от
мне 250 000 ру
Я заполняю и о
в течение 10 дн

Фамилия: |_|_|_|_|

Имя: |_|_|_|_|

Пол: ☐ муж. ☐ ж

Индекс: |_|_|_|_|_|

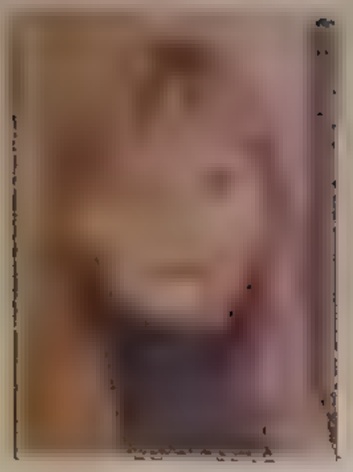
|_|_|_|_|_|_|

Книги какой тематики были бы Вам интересны?

Контактные телефоны

E-mail: _____

НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ЗАО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» СВ
КАТАЛОГ» НА ХРАНЕНИЕ, ОБРА
ПЕРЕДАЧУ ЭТИХ ДАННЫХ ДРУ



Ведущая рубрики психолог Мария БАРАНОВА

МАМА НЕ ХОЧЕТ СИДЕТЬ С РЕБЕНКОМ

Я недавно родила ребенка без мужа. Была уверена, что мама мне будет помогать. Но после родов мама не стала сидеть с ребенком, говорит, что у нее есть дела поважнее. Почему она себя так ведет? Марина, Москва.

С чего ты решила, что мама будет тебе помогать? Она обещала или ты считаешь, что это само собой разумеется? Тебе нужно разобраться в отношениях с мамой. Возможно, играя роль жертвы, ты просто пытаешься сделать так, чтобы мама чувствовала себя виноватой за неудачи в твоей жизни? Не копи в себе недовольство. Тем более если ты не будешь постоянно напоминать маме, что она что-то должна и чем-то тебе обязана, то мама сама проявит инициативу и обязательно поможет тебе с ребенком.

МАМА НАЗЫВАЕТ [illegible] МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА [illegible]

Когда мой молодой человек приходит к нам в гости, то мама называет его зятем. А еще она считает, что он должен помогать нам по дому и на даче. А я боюсь, что он решит, что я хочу его на себе женить. Когда я делаю маме замечание и прошу ее вести себя более сдержанно, то она говорит, что я не понимаю шуток. Марьяна Шевченко, Кострома.

Надо постараться понять, почему мама так себя ведет. Возможно, она не воспринимает серьезно ваши отношения. Поэтому объясни маме, что ты любишь своего молодого человека и ценишь ее хорошее отношение к нему. Но преждевременно называть его зятем не стоит, ведь этим она торопит события и вмешивается в ваши отношения. Также обрати ее внимание на то, что ее шутки не понимаешь не только ты, но и твой молодой человек. Скажи, что из-за этого он стесняется приходить к вам домой. Стоит также на эту тему поговорить и с молодым человеком и объяснить, что не разделяешь маминой торопливости и ее стремления привлекать всех знакомых к работе по дому и на даче.

У МУЖА ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА

Муж стал часто задерживаться на работе, и случайно я узнала, что у него появилась другая женщина. Мне 40, разводиться с ним не намерена. Умом все понимаю, но сердце разрывается на части... Тамара, Калужская обл.

Ситуация в принципе банальная. Любовницами в наше время никого не удивишь. Но когда это касается именно тебя, становится очень больно. Но выбраться из этой ситуации без больших потерь все-таки можно.

Для начала нужно принять решение. Остаться с этим человеком и несмотря ни на что пережить это или найти в себе силы уйти от него и начать все с самого начала. Для принятия того или иного решения требуется огромное мужество, но решать это придется именно тебе. Поэтому сначала очень хорошо подумай, просчитай оба варианта и ни в коем случае не принимай решение сгоряча, ибо потом о нем пожалеешь, и не раз.

Итак, ты решила остаться и сохранить брак. **Найди работу** (если ты сидишь дома), у тебя сразу же расширится круг знакомых, и возможно, появятся новые цели и интересы.

Займись любимым делом, возможно, ты всегда мечтала устроить в квартире зимний сад или научиться шить.

Больше времени проводи с детьми, ведь дети – это жизнь.

Начни себя совершенствовать, ведь никогда не поздно получить образование или выучить иностранный язык.

Займись своей внешностью, покрась волосы, приведи фигуру в порядок. Вместе с внешними произойдут и внутренние изменения, причем так быстро, что и сама не заметишь.

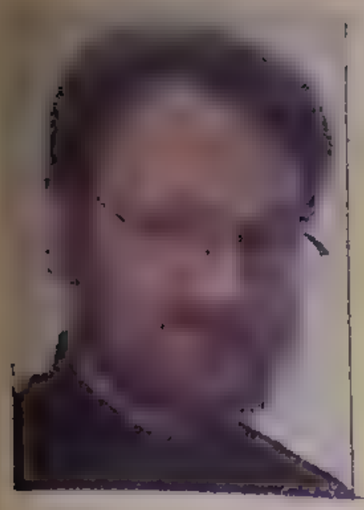
ФОТОГРАФИИ ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

СУДОКУ ОТ 7

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

7		9				5		3
				4	9			
4					2			9
	9			8			7	
		8				2		
	4			9			6	
2				3				4
				7	2			
1		6				9		2

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА



На вопросы отвечает священник **Антоний ЛАКИРЕВ**

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

КАК ГОТОВИТЬ К ПРИЧАСТИЮ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ?

До скольких лет дети являются младенцами и отроками? И как к причастию готовят младенцев и отроков? Елена Валентиновна.

Дети считаются младенцами до семи лет, отроками – до 14 лет, хотя последнее определение не так строго. **Младенцы (до семи лет) могут участвовать в таинстве причащения без исповеди; после семи лет желательно научить их исповедоваться**. Правила поста для младенцев исполняются по возможности; здесь важно не переусердствовать. При подготовке младенцев к причащению очень важно молиться вместе с ними (самим им трудно молитвенно готовиться к таинству) и тщательно отбирать в молитвослове молитвы для них. Необходимо просто, но точно и без искажений объяснять ребенку суть таинства причащения; говорить пустые и кощунственные вещи вроде «Батюшка даст тебе конфетку» совершенно недопустимо. **Для того, чтобы это было возможно, родители должны сами ясно понимать суть таинства причащения и иметь глубокий опыт участия в нем**. Все еще распространенный обычай причащать младенцев, не причащаясь самим – ужасен.

Поэтому нормальный путь – привлекать младенцев к посильном участию в подготовке родителей к причащению. Отроки постепенно приучаются самостоятельно готовиться к причащению так же, как взрослые. При подготовке отроков важно помочь им за годы отрочества хорошо узнать Евангелие и самим понять, что такое причащение.

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬСЯ ВО ВТОРОЙ РАЗ?

В миру меня зовут Жанна. В детстве меня крестили 30 лет назад, но никто не помнит моего имени, в святцах моего имени нет. Каким именем мне называть себя в молитвах, возможно ли покреститься во второй раз? Жанна, Москва.

Уважаемая Жанна! Крещение не повторяется; если неизвестно, каким именем вас нарекли в крещении, следует прийти в церковь и рассказать об этом священнику. Это вовсе не безвыходная ситуация: в подобных случаях может быть повторен входящий в таинство крещения обряд наречения имени. При этом обычно человеку дается имя, близкое по звучанию к тому, которое он носит, хотя взрослый человек может выбрать себе и другое христианское имя.

Ваше имя Жанна на самом деле вполне христианское, его носил целый ряд святых. В православных святцах оно обычно пишется как «Иоанна»; скорее всего, если вас крестили в детстве, вас нарекли в крещении именно Иоанной: память св. Иоанны Мироносицы (ваши именины) празднуется в православной церкви 10 июля (27 июня по старому стилю).

ЧТО ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ БОГА, КАК СЕБЯ?

Объясните пожалуйста, что значит любить Бога как себя, разве это возможно? Бог – это так высоко, недосягаемо... Ольга Медведева, Москва.

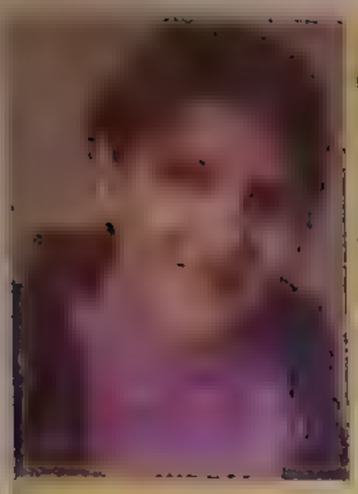
Уважаемая Ольга! Честно говоря, ответить на ваш вопрос именно в такой постановке непросто. Мы относимся к самим себе так, что любить кого бы то ни было «как себя», может быть, и не стоит. То, что мы потакаем своим прихотям, жалеем силы для хорошего и поддаемся лени – все это едва ли вообще можно называть любовью... Кроме того, любовь не знает степеней сравнения, так что мы или любим, или делаем вид, что любим.

Конечно, Бог несоизмеримо выше и, если так можно сказать, больше любого из нас. Тем не менее человек может любить Его, потому что мы сотворены Богом по Его образу и подобию. **Любовь к Богу означает отношение к Нему как к живой Личности,** перед лицом которой происходит все в нашей жизни. **Уважать Его и благодарить Его, стыдиться делать подлости перед лицом Божиим и всеми силами стараться исполнить Его замысел о нас – все это входит в понятие любви к Богу.** Как и в отношениях с людьми, любовь к Богу означает бескорыстно отдавать Богу свое время и радоваться возможности общения с Ним. **Любить Бога означает нуждаться в Нем, в Его присутствии в нашей жизни ради Него Самого.** Величие Божие, таким образом, скорее помогает, чем мешает нам любить Его. Трудности начинаются, когда Бог повелевает нам так же относиться и друг к другу... Для этого необходимы душевные усилия.

ХОЧУ ВЫШИТЬ ЛИК БОГОРОДИЦЫ

Я хочу вышить лик Богородицы, вышивки продают в магазине, но родные не разрешают мне и говорят, что на это требуется благословение батюшки. Как мне поступить? Антонина Большова, Великий Новгород.

Если вы хотите вышить лик матери Божией по магазинному рисунку в качестве предмета народного творчества, то вашего желания вполне достаточно. Если же вы хотите, чтобы это была икона – для этого, в самом деле, принято испрашивать церковного благословения



Дорогие ДОМочадцы, сегодня, как я и обещала, мы подводим итоги конкурса летних заготовок. В этом году нам тоже было непросто выбрать победителей. Все рецепты были просто замечательными!

А еще в моей почте письмо от нашей читательницы из города Ступино Московской области Лидии Степановны Таракановой, которая прислала несколько чудесных рецептов из рыбы, потому что муж ее, Анатолий Иванович, заядлый рыбак. Почитала я и подумала, а почему бы не устроить нам рыбный день, овощей на зиму заготовили ого-го сколько!

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ИТОГИ КОНКУРСА ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК!

1-е место
1000 рублей
заняла автор рецептов из облепихи Ольга Петровна Балакирева из села Поспелиха, Алтайский край (№ 39).

2-е место
700 рублей
Галина Владимировна Полякова из г. Волгограда за рецепты: маринованный перец в медовой заливке и рябиновое вино (№ 43).

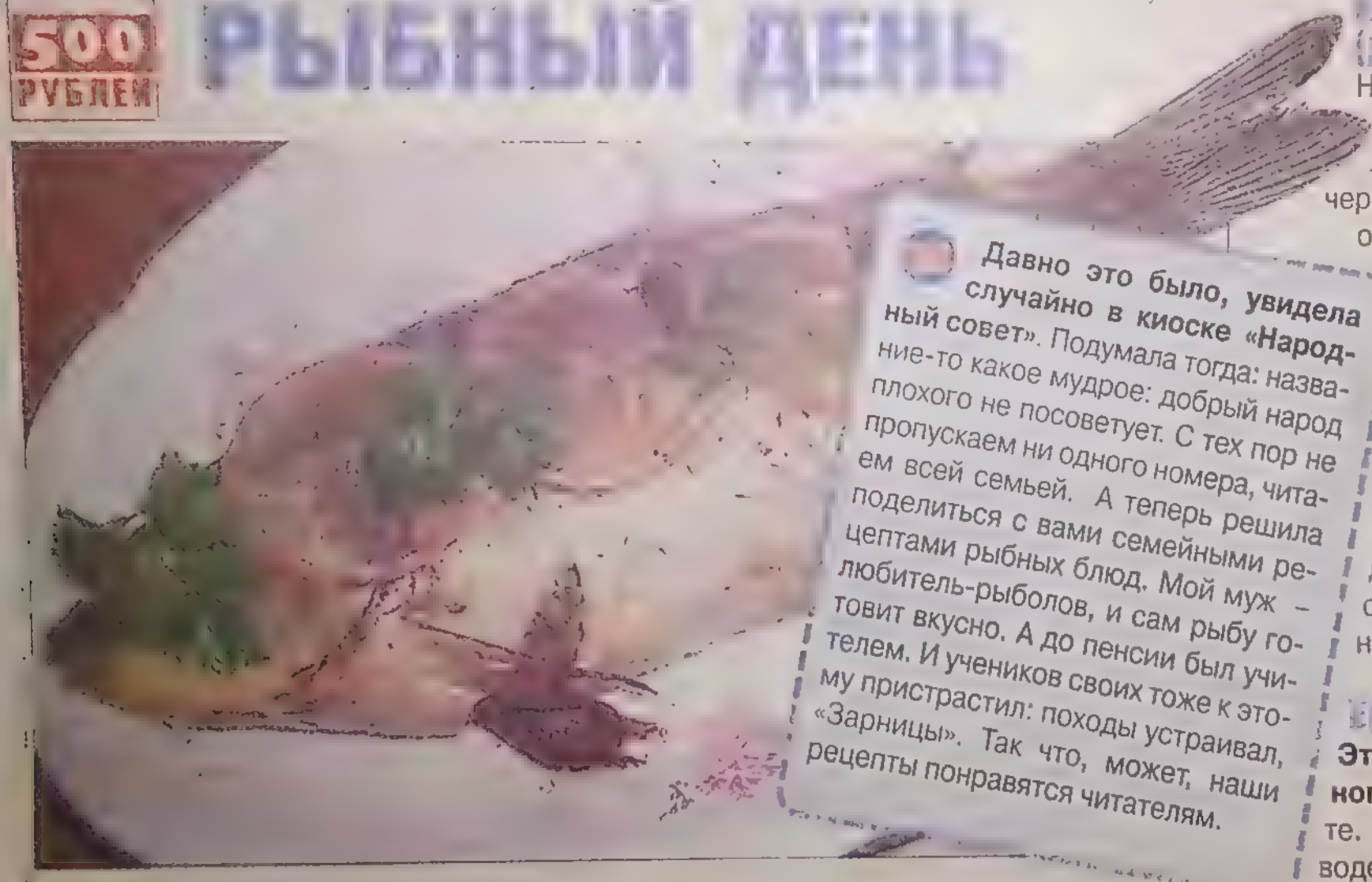
3-е место
500 рублей
Светлана Михайловна Худякова, г. Светлый, Калининградская обл., за рецепт варенья из редьки (№ 36).

Двадцать три наших читателя получат по почте поощрительные призы – юридический справочник «Сам себе адвокат-2»:

Л.Л. Назаров, г. Ижевск; Г.В.Медюшко, с. Идринское, Красноярский край; М.Ф.Шилкина, Красноярск; Т.Л.Алмазова, п.Усть-Абакан, Хакасия; И.М.Коновалова, г. Орел, С.А.Еременко, Ростов-на-Дону; С.Б.Сорокина, г. Вышний Волочек; М.А.Мамедова, п. Темкино, Смоленская обл; И.М.Коновалова, Орел; «Н.А.Почкина, г. Брянск; Е.Гришина, г. Владимир; М.Захарова, г. Орел; Н.И.Горовая, Краснодарский край; Л.В.Попова, г. Курск; Л.Чечина, г. Калуга; Н.И.Иванова, г. Саранск; Т. А.Семенова, г. Высоковск, Московская обл.; Е.И.Скокова, г. Данков, Липецкая обл.; О.С.Лебедева, г. Пермь; Н.Титова, г. Дзержинск; Е.В.Овчинникова, г. Ярославль; С.Бодрова, г. Сальск, Ростовская обл.; Н.С.Ефремова, г. Вичуга, Ивановская обл.

500 РУБЛЕЙ

РЫБНЫЙ ДЕНЬ



Давно это было, увидела случайно в киоске «Народный совет». Подумала тогда: название-то какое мудрое: добрый народ плохого не посоветует. С тех пор не пропускаем ни одного номера, читаем всей семьей. А теперь решила поделиться с вами семейными рецептами рыбных блюд. Мой муж – любитель-рыболов, и сам рыбу готовит вкусно. А до пенсии был учителем. И учеников своих тоже к этому пристрастил: походы устраивал, «Зарницы». Так что, может, наши рецепты понравятся читателям.

Шпроты из мойвы

Когда нет никакого улова, иду в гастроном, покупаю мойву и готовлю домашние шпроты.

Рыбу помойте, обрежьте плавники и хвосты, голову оторвите, нажмите на брюшко и выдавите внутренности. Слегка посолите, уложите слоями в кастрюлю с широким дном. Приготовьте очень крепкую заварку, процедите (на 1 кг рыбы 100 г чая и 200 г растительного масла). Залейте этим рыбу. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Выключите и томите 15 минут под крышкой. Вкус изумительный и цвет тоже.

Лещ в масле

Очищенных и выпотрошенных лещей натрите солью, переложите лавровым листом и оставьте на 1 час. Налейте в противень маргарин или сливочное масло, смешанное с растительным (толщина не менее 5 мм). Выложите рыбу и – в духовку (150° С). Через 20 минут температуру увеличьте. Когда лещи покроются золотистой корочкой, смажьте их сметаной, и снова в духовку. Через 10 минут полейте рыбу образовавшимся соком. Делайте это дважды с перерывом в 10 минут. Перед подачей посыпьте зеленью. Так же можно запекать карпа и карасей.

Котлеты из бычков (рогалов)

На 1 кг рыбы – 300 г сала или жирную свининку, 2 большие луковицы, ломтик белого хлеба, 2 яйца, соль и черный перец – по вкусу. Рыбу очистите от чешуи, обрежьте хвосты, плавники и головы, выпотрошите и промойте. Пропустите тушки через мясорубку (если рыба крупная – 2 раза). Затем пропустите через мясорубку сало. Добавьте в фарш ломтик вымоченной в молоке и отжатой булки, яйца, соль, перец, перемешайте. Если фарш жидковат, добавьте муки. Слепите котлеты, обваляйте в муке и и обжаривайте на растительном масле.

Ерш вяленый

Это рецепт для любителей подледного лова. Рыбу помойте, но не чистите. Подержите 15–20 минут в соленой воде. Затем налейте на противень масло, чтобы было покрыто дно, и опять посыпьте солью. Выложите ершей в 1 ряд и сверху посыпьте солью. Поставьте в горячую духовку на 15–20 минут. Ерш получается как вяленый, и соус замечательный.

Лидия Степановна сообщила в письме, что скоро в семье праздник: день рождения ее любимого мужа и их золотая свадьба. Так что я поздравляю Лидию Степановну и Анатолия Ивановича.

А в следующем номере – «Курица с картошкой в медовом соусе» и другие необычные блюда из картошки.

Здравствуйте, дорогие наши дачники! Вот и заканчивается дачный сезон. Теперь основная наша задача получше сохранить выращенные овощи и фрукты. Как это сделать – советует один из наших читателей.

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ В ГОРОДСКОЙ КВАРТИРЕ

500 РУБЛЕЙ

Мой совет для обладателей квартиры с лоджией, потому что балкон для овощехранилища, увы, слишком мал. Предложение вначале установить погреб в виде ящика было отклонено всем семейством: очень неудобно, занимает много места, а летом это хранилище ненужных вещей, которые осенью не понятно, где разместить. На лоджии всегда можно найти угол с двумя «теплыми» стенами: у нас это рядом с пожарной лестницей, где я и разместил шкаф-овощехранилище.

Как сделать хранилище

1 Для этого взял 4 стойки (бруски сечением 80х80 мм и длиной, равной расстоянию от пола до потолка). Прикрепил три из них к стенам, связал все стойки поперечными брусками в 6 уровнях, образовав таким образом каркасы для 5 полок – отсеков овощехранилища.

2 Со стороны пожарной лестницы обшил каркас фанерой, оргалитом, картоном, а с внутренней стороны еще и листами жести.

3 Для теплоизоляции пространство между листами обшивки заполнил опилками, обрезками х/б ткани, а также полосками ткани тщательно проконопатил все большие щели. А мелкие щели заполнил монтажной пеной. Таким же образом устроил теплоизоляцию со стороны пола и потолка, со стороны стен теплоизоляция не делается.

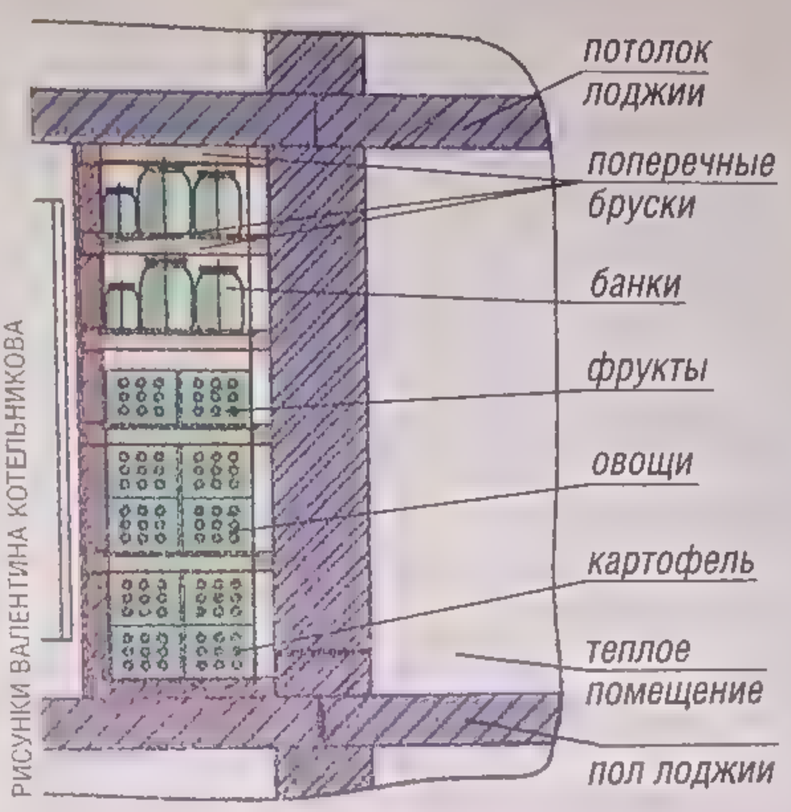
4 С внутренней стороны к поперечным брускам общитой части каркаса прикрепил продольные рейки. На эти рейки и поперечные бруски с другой стороны прикрепил поперечные рейки с зазорами между ними, образовав тем самым полки шкафа.

5 На лицевой стороне каркаса приклеил уплотнительную прокладку из поролона толщиной 20 мм.

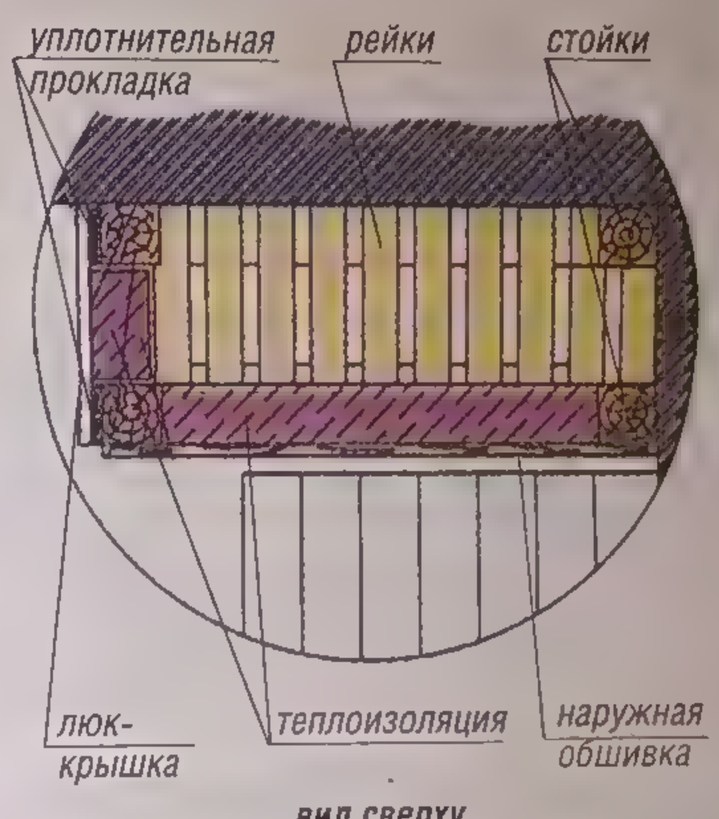
6 Для каждого отсека изготовил люки-крышки, представляющие собой коробки высотой 80 мм с буртиком по периметру, через который каждый люк-крышка хорошо прижимается к уплотнительной прокладке посредством 4 шпилек и гаек. Коробки тщательно, с минимальными зазорами, подогнал по периметру каждого отсека каркаса, а внутреннюю полость каждой коробки заполнил теплоизоляцией.

7 С наружной стороны шкаф обшил фигурными дощечками-накладками и покрасил лаком.

Тепла, которое попадает из комнат в шкаф, вполне достаточно для хранения овощей. Если же температура опускается ниже, то через отверстие в стене я подавал утром и вечером в шкаф теплый воздух из пылесоса в течение 5 минут.



вид спереди



вид сверху

Как лучше разместить урожай

Картофель, овощи и фрукты разместил в в ящиках – это очень удобно. В шкафу храню до 100 кг картофеля, по 40 кг овощей и фруктов и до 25–30 банок консервов. Овощи прекрасно хранятся.

Валентин Николаевич Котельников, г. Химки, Московская обл.

Семена овощей и цветов + клубника + «Энергия» (доктор растений) + каталог в подарок!

АГРОФИРМА СеДеК

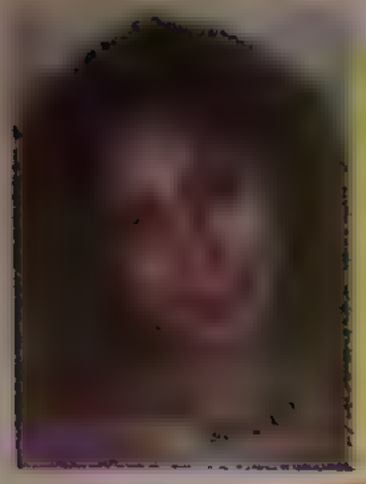
Набор семян основных культур — 35 наим. — 60 руб.
Основные культуры, безрассадные — 25 наим. — 40 руб;
Томаты открытого грунта — 10 наим. — 20 руб.
Овощи для легкого парника — 10 наим. — 20 руб;
Огурцы открытого грунта — 10 наим. — 22 руб;
Овощи для солений — 10 наим. — 18 руб;
Первые витамины — 10 наим. — 20 руб; Пряные культуры — 10 наим. — 20 руб;
Однолетние цветы — 10 наим — 20 руб; Многолетние цветы — 10 наим. — 25 руб;
Сухоцветы зимние букеты — 10 наим — 22 руб; Срезочные сорта астр — 10 наим — 25 руб.;
Цветы для балкона, веранды, окон — 10 наим — 22 руб; 5 сортов гибридной петунии в капсулах — 60 руб; 5 лучших сортов огурцов от «СеДеК» — 50 руб;
5 огурцов-миникорнишонов — 17 руб; 5 лучших томатов от «СеДеК» — 40 руб;
2 сорта клубники ремонтантной (плодоносит все лето,20-35г.) — Сашенька F1 и Лизонька F1 — 25 руб; Скорая помощь для растений «Энергия» (порошок 0,5 г. на 100 м2) — 11 руб.

Минимальная сумма заказа 150 руб.

Почтовые расходы за счет заказчика (30% от стоимости заказа). Заказы направляйте по адресу: 115569, г. Москва-569, а\я 175 «РВ», т.: (495) 777-34-93; (495) 788-93-90; (495) 777-40-84 (автосекретарь). E-mail: sedekagro@mtu-net.ru/ Полную информацию о нашем предложении вы можете узнать, получив наш каталог или в Интернете www.sedek.ru

Рекомендуем сделать заказ до сезона массовых продаж, во избежание задержек

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



На вопросы отвечает координатор редакции ***Юлия КАРЗИЕР.***

ОТВЕТ НА ВОПРОС – В ГАЗЕТЕ

Около двух месяцев назад я вам отправила письмо, в нем задавала два жилищных вопроса, очень важных для меня. Я даже вложила в свое письмо пустой конверт с обратным адресом, чтобы вы мне ответили, но ответов я так и не дождалась. Почему вы пишете в вашей газете, что поможете каждому, а мне так и не ответили? Зачем вы нас обманываете? Ирина Андреевна, Владимир.

Уважаемая Ирина Андреевна, у нас даже в мыслях не было Вас обманывать. Дело в том, что мы отвечаем на все вопросы читателей только на страницах нашей газеты. Ведь «Народный совет» основан на ваших вопросах и советах.

За неделю в редакцию поступает около 700 вопросов, при этом три, а то и больше одинаковые по сути и содержанию. Мы пытаемся охватить большую аудиторию наших читателей, отвечая на вопросы, которые наиболее часто нам задают. Конечно, наши специалисты помогают разобраться и в более индивидуальных проблемах, но это занимает определенное время. Уважаемые наши читатели, не стоит вкладывать дополнительный конверт в свои письма, не тратьте деньги. Редакция не отвечает каждому читателю лично письмом, т.к. это не- возможно физически. Все ответы на тот или иной вопрос мы публикуем в «Народном совете», а вам остается только подождать.

СКОЛЬКО ЖДАТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС?

Скажите, если я задам вопрос в «Народный совет», через какое время вы опубликуете ответ на него? В.С.Копылова, Электросталь.

Начну с того, что наши юристы отвечают только на те вопросы, которые логично и правильно составлены (читайте в следующем номере, как грамотно задать свой вопрос). Рассматриваются вопросы от месяца и более, то есть **минимум** через месяц вы сможете прочитать ответ на свой вопрос в «НС». Все зависит от того, в какой форме вы зададите вопрос. Если вы продиктуете его девушке-оператору по телефону, то он уже на следующий день попадет к юристу. Если вы зададите вопрос в письменной форме, то он будет передан специалисту через неделю, с того момента, как письмо придет в редакцию. Учтите, в письме вы можете более подробно описать свою проблему.

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ». БУДЬ ГОТОВ!

«Народный совет», как часто у вас бывают «горячие линии» со специалистами? Реально ли до вас дозвониться? Анастасия, Ярославль.

Определенной периодичности нет, т.к. наши юристы и специалисты очень заняты. Я советую вам следить за газетой. Мы заранее информируем читателей о дне и времени проведения «горячей линии». Прочитав эту информацию, сформулируйте свой вопрос как можно яснее и содержательнее, запишите его.

Вы обязательно до нас дозвонитесь, если вы настойчивый, целеустремленный человек. Практика показывает, что большинство желающих дозваниваются нам за время проведения «горячей линии». Будьте внимательнее к газете и упорнее в своих действиях, и вы обязательно получите ответ на свой вопрос.

КУПИТЕ «НС» ПО ПОЧТЕ!

НАЛОЖЕННЫЙ ПЛАТЕЖ

Уважаемые читатели, мы еще раз напоминаем, что вы можете получить наложенным платежом те номера газеты «Народный совет», которых у вас нет.

Для этого вам нужно:

- Получить в Сбербанке или в почтовом отделении квитанцию (форма № ПД-4) и разборчивым почерком внести в нее следующие реквизиты:

1. Наименование получателя платежа: ЗАО «Логос-Медиа».
2. ИНН получателя платежа: 7702154205.
3. Расчетный счет (номер счета получателя платежа): 40702810538090109325, Мещанское ОСБ № 7811/0400 Сбербанка России, г. Москва.
4. К/сч: 30101810400000000225.
5. БИК: 044525225.
6. Назначение платежа: недостающие номера, в т.ч. НДС 18%.
7. Сумма платежа: из расчета одна газета – 11 рублей. (*Умножьте необходимое количество номеров на 11. Сумма, которая у вас получится, должна быть вписана в эту графу.*)
8. Плательщик: Ф.И.О. (полностью).
9. Полный адрес плательщика.

- С квитанции необходимо снять копию.
- В письме вы должны еще раз перечислить все номера, которые вам нужны.
- Копию квитанции и письмо отправьте по адресу: **127287, г. Москва, а/я 3, «Народный совет» или на адрес электронной почты logos@narsovet.ru.**

Заказанные номера вы получите в течение месяца с того момента как письмо придет в редакцию (при наличии оплаты).

Пожалуйста, разборчиво и правильно пишите свой адрес.

КУПИТЕ НОМЕРА, КОТОРЫХ У ВАС НЕТ!

В редакции есть в наличии номера:

2004 год – № 1; № 4; № 5; № 7; № 8; № 9; № 10; № 11; № 12; № 13; № 14; № 15; №16; № 17; № 18; № 19; № 20; № 21; № 22; № 23; № 24; № 25; № 26; № 27; № 28; № 30.

2005 год – есть все номера, кроме № 7, с 1-го по 52-й.

2006 год – есть все номера, начиная с первого.

ВНИМАНИЕ! 1-й и 2-й номера НС ежегодно выходят сдвоенными и стоят как один номер!

Вы можете заказать «Народный совет»:

- **через почту наложенным платежом;**
- **в редакции.** Все вопросы о редакционной подписке вы можете задать по телефонам:

8-800-200-27-28 (бесплатный из любого региона) или **(495) 974-73-83, доб. 14-39** (оплата за межгород).

Также можно купить справочник «Сам себе адвокат-2».

«Сам себе адвокат-1» по адресу редакции не продается.

КОНКУРС

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Дорогие читатели! Стартовала подписная кампания на нашу газету на 2007 год. На этот раз мы приготовили вам сюрприз! И не один! Более 200 человек, подписавшихся на нашу газету на будущий год, получат призы!

Главные призы:

- **1 приз – 5000 рублей**
- **2 приза – по 3000 рублей**
- **5 призов – по 1000 рублей**
- **20 призов – по 500 рублей**

228 ПРИЗОВ!

УСЛОВИЯ КОНКУРСА:

1. Подпишитесь на «Народный совет» на 6 месяцев! (В конкурсе участвуют только купоны, оформленные на полугодовую подписку!)
2. Напишите в письме, что вам нравится в «Народном совете», а что нет. Как, по вашему мнению, можно сделать газету еще более полезной и интересной. Как и чем привлечь еще большее число подписчиков. Какой вы хотели бы видеть газету в новом году.
3. В конверт вложите ксерокопию подписного купона, а также заполненный купон участника конкурса со своими данными.

Авторы самых интересных писем и предложений получат наши призы! Итоги конкурса мы подведем в январе 2007 года.

Купон участника конкурса:

Ф.И.О. _____

_____

Дата рождения ___.___.___

Домашний адрес, индекс

_____

Паспортные данные:

номер _____

серия _____

кем выдан _____

дата выдачи _____

Телефон и код города _____

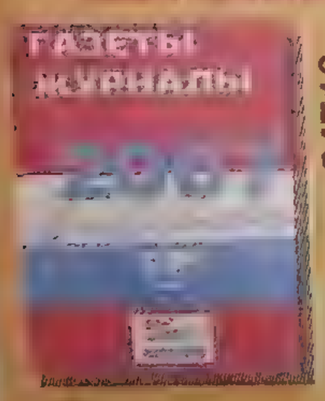
_____

Внимание! На конкурс принимаются письма, отправленные **не позднее 1 декабря 2006 года (по почтовому штемпелю на конверте).**

Не забудьте на конверте сделать пометку: **«Подпишись и выиграй!»**

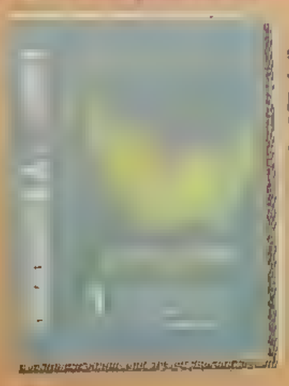
Письма присылайте на наш адрес: 127287, Москва, а/я 3, газета «Народный совет».

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ



Индекс – 84710

● в каталоге агентства **«Роспечать»**



Индекс – 84710

● в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс – 12564

● в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: **8-800-200-77-72.** Звонок – бесплатный.

Еще 200 подписчиков, участвующих в конкурсе, получат наш правочник «Сам себе адвокат-2» в подарок!

ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ ИЛИ ЗАКАЗАТЬ ЕГО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА

Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**

Информация для заполнения типовой квитанции:

Получатель платежа: **ООО «Новотрейд»**

ИНН 7701543417, КПП 770101001;
Наименование банка:
р/с 40702810100170000188
в ОАО «Внешторгбанк»;
к/с 30101810700000000187;
БИК 044525187; Код - ССА-2006.

Цена – 45 рублей
(включая стоимость пересылки)

Цена действительна до 1 декабря 2006 г.

Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.

Доставка осуществляется только по РФ.

Дополнительная информация:
тел.: **(495) 369-74-42**
E-mail: **Post@novopost.com**

8 ноября (26 октября) – Русская православная церковь вспоминает великомученика Димитрия Солунского.

Святой великомученик Димитрий Солунский в свое время был проконсулом Фессалоникийской области. Главная задача его состояла в обороне города от варваров и истребления христианства.

Приняв назначение, Димитрий вместо того чтобы гнать и казнить христиан, стал открыто учить жителей города христианской вере и искоренять языческие обычаи и идолопоклонство. Когда император Максимилиан узнал, что проконсул многих римских подданных обратил в христианство, гневу императора не было предела: он решил вести армию через Фессалоники, чтобы расправиться с солунскими христианами.

Узнав об этом, святой Димитрий заблаговременно повелел раздать свое имение нищим, а сам предался посту и молитве, готовя себя к принятию мученического венца. Император заключил исповедника в темницу.

На рассвете 26 октября (8 ноября по н.ст.) 306 г. в темницу узника явились воины и пронзили его копьями. Тело святого великомученика Димитрия было выброшено на съедение диким зверям, но солунские христиане взяли его и тайно предали земле.

При святом равноапостольном Константине (306–337) над могилой святого Димитрия была воздвигнута церковь. Сто лет спустя, при строительстве нового величественного храма, на этом месте были обретены нетленные мощи святого мученика.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали:
В. Булатова, Приморский край (стр. 10), Л. Таранова, Московская обл. (стр. 20) и В. Котельников, г. Химки (стр. 21).

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

Кто рано встает, тот всех достает.

●●●

– Алло? К сожалению, автоответчик сломан, с вами говорит пылесос... Пик! Говорите помедленнее – хреново всасываю...

●●●

Подковать блоху – абсолютно не бесполезная работа! Их потом магнитом ловить можно.

●●●

Не любовь зла – козлов слишком много!

●●●

Встречаются два друга. Один другому:
– Ты чего такой грустный?
– Попугайчик умер...
– Че, реально?
– Нет, мля, со спецэффектами!

●●●

Летит самолет. Вдруг в салоне появляется мужчина с пистолетом в руке и говорит:
– Дамы и господа! Я захватил самолет. Можете курить!

Настоящая езда только там и начинается, где кончается дорога.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 45 (131).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: maltkseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 268 120 экз. Заказ N 00758
Подписано в печать 01.11.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@aha.ru
Цена свободная

РЕЦЕПТЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

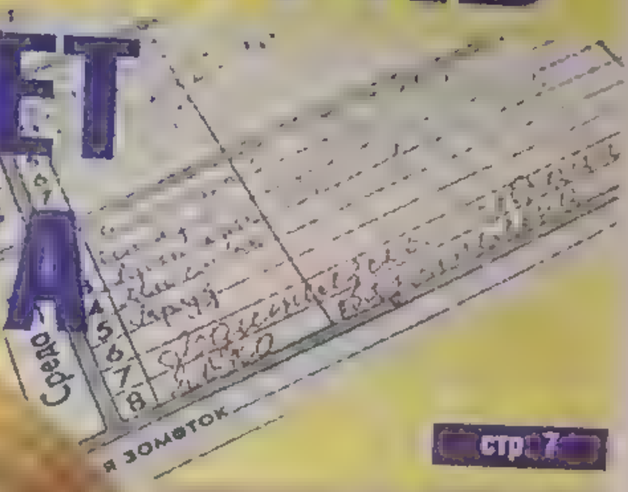
№ 6 / 30 января – 5 февраля 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ЕСЛИ УЧИТЕЛЬ УНИЖАЕТ УЧЕНИКА

стр. 10



стр. 7

ЕСЛИ СОСЕДИ ДОЛГО БОЛТАЮТ ПО СПАРЕННОМУ ТЕЛЕФОНУ

стр. 4

ПРОВЕРЯЕМ НА КАЧЕСТВО ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ

стр. 11

КАК ПОМОЧЬ КОМНАТНЫМ РАСТЕНИЯМ ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ

стр. 14

Лидия Зуева и ее дочь Ирина из Калининграда:

«ЗА ХАМСТВО БИЛЕТЕРШИ МЫ ОТСУДИЛИ 6 000 РУБЛЕЙ!»

стр. 2-3

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца!
стр. 15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

МАТЬ С ДОЧЕРЬЮ

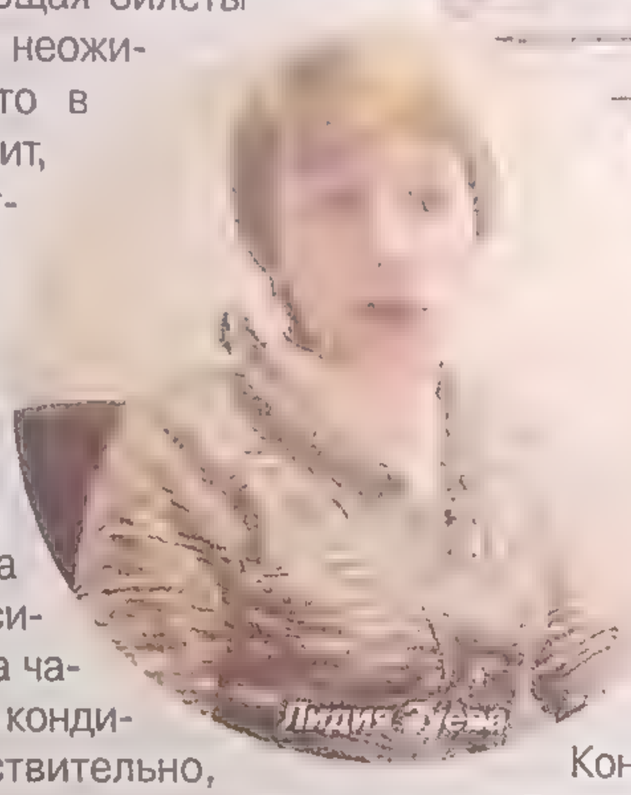
Летом прошлого года консультант Калининградской облдумы, кандидат экономических наук Лидия Зуева со своей 14-летней дочерью Ириной пришли в кинотеатр «Заря» посмотреть фильм «Пираты Карибского моря». Билеты стоимостью 180 рублей каждый мать купила заранее, специально подобрав свободный день, чтобы провести его вместе с дочкой.

Лидия Зуева с дочерью хотели посмотреть в этом кинотеатре кино про пиратов, а столкнулись с ними в жизни

ФОТО АВТОРА

«В верхней одежде вход запрещен!»

– Дочка была одета в легкую короткую курточку, которую она решила не оставлять в гардеробе, потому что в самом кинозале, как правило, прохладно, – рассказала «Народному совету» Лидия. На входе проверяющая билеты пожилая женщина неожиданно сказала, что в куртке в зал не пустит, поскольку «смотреть фильмы в верхней одежде запрещено».



Лидия Зуева

Я пыталась объяснить билетерше, что под курткой на Ире лишь футболка без рукавов и, просидев без малого два часа в темном зале с кондиционерами, действительно, можно озябнуть, – продолжает Лидия Зуева. – Жара жарой, но в тот день резко похолодало, а Ира приехала из лагеря с заложенным носом.

Но женщина на входе была непреклонна. Тут же подскочили охранники. Им на помощь пришла администратор лет 22–25, которая предложила воспользоваться пледом, взятым из гардероба. Зуева отказалась:

– Непонятно, кто этим пледом пользовался, кто укрывался до нас. И сейчас накинуть его на голые плечи ребенка? Но, даже не говоря о том, что это никак не согласуется с современными требованиями гигиены и санитарии, у меня возник вопрос, почему сотрудники кинотеатра позволяют себе требовать от своих клиентов замены одной верхней одежды на другую. Ведь плед можно тоже расценивать как сезонную верхнюю одежду.

«А мы сейчас вас обыскивать будем!»

Конфликт начал набирать обороты. Лидия Зуева положила куртку в пакет. Билетерша радостно заявила, что с пакетами в зал заходить тоже нельзя.

– Я не растерялась и, свернув курточку конвертом, уложила ее в свою дамскую сумочку – этим еще раз подтвердив, что куртка дочери претендовать на «верхнюю одежду» могла только с большой натяжкой.

Но, видя это, молодой охранник сообщил, что «это совершенно бесполезно, т.к. все видели, как вы прятали куртку». Лидия показала билеты и застегнутую к тому времени сумку, в которой находилась куртка, и поинтересовалась дальнейшими планами персонала, поскольку при наличии билетов и видимом отсутствии куртки оснований не пропускать их с дочерью в кинозал у билетерши не оставалось.

– А мы сейчас вас обыскивать будем! – заявила тут же билетерша.

– У вас что – ордер есть? – удивилась калининградка.

– Ну это не обыск будет, а досмотр, – не сдавалась бабка.

«Нас довели до белого каления»

Досматривать женщину, конечно, не стали и в конечном итоге великодушно разрешили зайти в зал. К своему удивлению Лидия увидела, что в помещении много молодых людей, сидящих в подобных куртках. Женщина решила добиться справедливости и позвала охранника. Но секьюрити, посмотрев на зрителей, выдал, что их куртки – это «такие разновидности пиджаков».

– Иначе как издевательством это назвать нельзя, – говорит Зуева. – Нетрудно представить, в каком настроении мы смотрели фильм. Нас довели до белого каления, и я решила элементарно поставить их на место, поскольку есть такая порода людей, которая нежелание ввязываться в конфликт воспринимает как слабость. К тому же они так и не извини-

НЕ ХОТЕЛИ ПУСКАТЬ В КИНОТЕАТР

лись за свое поведение, хотя я звонила руководству кинотеатра после сеанса.
Униженные таким поведением со стороны кинопрокатчиков, Зуевы подали иск на ООО «Кинотур», заявив сумму морального ущерба в размере 100 000 рублей.

Суд оценил ущерб в 6000 рублей

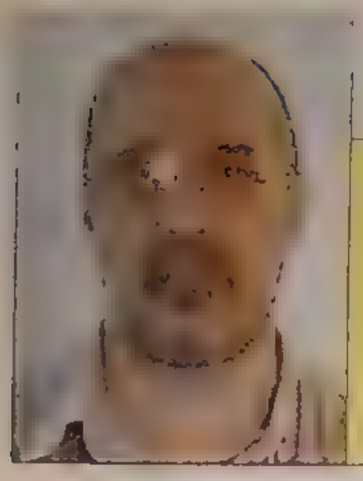
Сначала суд несколько раз откладывался: то не пришло вовремя уведомление, то не явился представитель кинотеатра, поскольку его директор находился в командировке, а без него никто не мог подписать доверенность.
Ответчики первым делом пытались доказать суду, что истец всего один – 14-летняя Ирина Зуева, поскольку именно ее не пускали в зал и она могла в связи с этим испытывать моральные страдания. Однако Лидия Зуева подчеркнула, что хотя в кинозал не пускали ее дочь, но обыскать-то хотели мать. Таким образом, считает она – и суд с этим согласился – моральный вред персоналом кинотеатра «Заря» был причинен обеим истицам, в силу чего обе они являются надлежащими истицами. Ответчик также упирал на то, что в «Заре» есть правила, где оговорен запрет на посещение в верхней сезонной одежде, а также любой спецодежде.
В свою очередь судья разъяснил, что ни в одном нормативном правовом акте не содержится запрета гражданам, одетым в повседневную верхнюю одежду, на посещение публичных мероприятий, к которым относятся и кинотеатры. А согласно утвержденным Правительством РФ «Правилам по киновидеообслуживанию населения», **администрация вправе не допустить зрителя на просмотр или удалить из зала только в случае нарушения общественного порядка и причинения вреда имуществу этого предприятия.**
Также судья подчеркнул, что в соответствии со **ст. 19 Конституции РФ государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина**. В связи с чем дискриминация, в том числе и по отношению к внешнему виду, не допускается.
В итоге суд Октябрьского района Калининграда решил, что в «Заре» нарушили личные неимущественные права Зуевых и причинили им моральный вред. Учитывая, что истицы фильм все-таки посмотрели, суд обязал кинотеатр заплатить маме и дочке 6000 рублей – по три тысячи каждой.

P.S. *Четыре года назад командир отряда спецназа управления Федеральной службы исполнения наказания по Калининградской области Сергей Мойсеенко отсудил у этого же кинотеатра 30 000 рублей за компенсацию морального вреда. Полковника Мойсеенко не пустили в зал потому, что он был одет в камуфляжную форму. На кителе офицера имелись боевые награды (Сергей воевал в Чечне), но тем не менее охрана настойчиво потребовала покинуть заведение, ссылаясь на служебную инструкцию, в которой говорилось, что вход в спортивной, военной и пачкающей форме запрещен. Полученные деньги полковник передал семьям погибших в Чечне офицеров Калининградского СОБРа Вилория Бусловского и Алексея Бровковича.*

Андрей ВЫПОЛЗОВ, г. Калининград

«Естественно, к моменту начала фильма в результате описанных действий персонала этого кинотеатра мы с дочерью не могли думать ни о чем другом, кроме того, по какому праву с нами так обошлись и что теперь следует предпринять, т.к. сносить подобное унизительное отношение к нашей семье за свои же собственные деньги мы не считаем возможным. Это нам не дало возможности получить от просмотра те положительные эмоции, ради которых я покупала билеты. Иными словами, вышеописанными действиями персонала этого кинотеатра нам был причинен моральный вред. Этот моральный вред усугубляется еще и тем, что я, даже будучи кандидатом наук, никак не могу понять, каким образом моя одежда или одежда моей дочери могут помешать кому бы то ни было смотреть в этом случае фильм, если они никому не заслоняют видимость, свет в зале выключен, а все остальные люди в этот момент смотрят не на эту одежду, а на экран?»

*«В соответствии со **статьями 420** и **426** Гражданского кодекса РФ покупка мною у ООО «Кинотур» двух билетов на просмотр фильма в кинотеатре «Заря» является заключением публичного договора, в соответствии с которым и у меня с дочерью, и у ООО «Кинотур» возникли определенные права и обязанности. Этот договор не содержит никаких обязательств с моей стороны или со стороны моей дочери, являться или не являться на просмотр фильма в той или иной одежде. Таким образом, сдача одежды в гардероб не является обязательным условием данного договора, а является всего лишь дополнительной услугой, предлагаемой кинотеатром. При этом в соответствии с **п. 2 статьи 16 Федерального закона от 7.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»** – «запрещается обусловливать приобретение одних товаров (работ, услуг) обязательным приобретением иных товаров (работ, услуг)». На основании этого увязывание персоналом кинотеатра «Заря» заранее оплаченной мною услуги по показу фильма с приобретением услуги по пользованию гардеробом также является нарушением моих с дочерью прав потребителей, повлекшим за собой причинение морального вреда, подлежащего компенсации в соответствии со **статьей 15 Федерального закона от 7.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»**.*



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ЕСЛИ ЖИЛИЩНЫЙ КООПЕРАТИВ НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД ЖИЛЬЦАМИ

Я собственник квартиры в кооперативном доме, но не член кооператива. На проблемы, существующие в обслуживании и ремонте дома, ни председатель, ни члены правления не реагируют. Хотел ознакомиться с документами деятельности кооператива, относящиеся к обслуживанию дома, но мне отказывают. Могу ли я потребовать это через суд? Владимир, г. Одинцово, Московская обл.

Не можете. Существующие на сегодняшний день правоотношения между жилищно-строительным кооперативом (ЖСК) и вами – это отношения управляющей компании и собственника жилья. И эти отношения должны быть оформлены в виде договора между вами и ЖСК (управляющей компанией). И в рамках таких правоотношений **вы можете требовать от другой стороны (ЖСК) только выполнения ее обязанностей в натуре, то есть проведения ремонта и обслуживания в пределах того перечня, который есть в вашем договоре, или приложении к этому договору,** а не бухгалтерской и прочей документации данного ЖСК. Этот вопрос выходит за рамки существующих между вами правоотношений. Поэтому иск вы, конечно, можете подать (этого права никто не может быть лишен), но требования ваши не будут удовлетворены. Напомню также, что к началу 2008 г. ваше ЖСК должно преобразоваться либо в ТСЖ, либо останется той же управляющей компанией с соблюдением всех необходимых юридических формальностей.

КАК ЗАПОЛУЧИТЬ КОМНАТУ В КОММУНАЛКЕ?

ФОТО Дмитрия ПОПУХИНА

У меня в собственности комната в коммунальной квартире. Собственник другой комнаты продал ее без моего ведома. Имею ли я право на первоочередную покупку продаваемых в моей коммуналке комнат? И если да, как мне отстоять это право? Александр Кизимов, Москва.

Да, имеете. Это право вам дано на основании п.6 ст.42 Жилищного кодекса РФ. Вы имеете право в течение трех месяцев требовать в судебном порядке перевода на вас прав и обязанностей покупателя (п.3 ст.250 Гражданского кодекса РФ). То есть суд должен будет признать сделку купли-продажи недействительной. А **ваш сосед – продавец комнаты – обязан по решению суда продать эту комнату вам по той же цене.**

МОЖЕТ ЛИ ОТЕЦ БЫТЬ ПОСРЕДНИКОМ У СЫНА?

У меня запутанная ситуация. В ноябре прошлого года приобрел квартиру таким образом: ее хозяин сделал генеральную доверенность на моего отца, чтобы тот продал квартиру от его имени мне. Нотариус сделку оформил, но в регпалате сказали, что сделка недействительна (закон запрещает) именно потому, что оформлялась с родственником (моим отцом). Это правда и что надо делать? Деревянко, Уфа.

Неправда. Скорее всего сотрудник регпалаты имел в виду п.3 ст.182 «Представительство» Гражданского кодекса РФ, в котором говорится, что представитель (в данном случае ваш отец) не может совершать сделки с другим лицом (вами), представителем которого он одновременно является. Но сотрудник регпалаты неправильно трактовал положение. Да, отец может быть законным представителем сына. Но в гражданских правоотношениях (ваша ситуация) законное представительство заканчивается в момент обретения сыном полной дееспособности, то есть в 18 лет (ст.21 ГК РФ). **В вашем случае отец выступает не как представитель сына, а как самостоятельное лицо.** Следует потребовать (желательно в письменной форме в двух экз.) в регпалате письменный отказ в регистрации сделки, а затем оспорить этот отказ в суде. Но, думаю, этого не потребуется.

ТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: 18-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК

Андрей МАЛЫХ

УЙДЕТ ЛИ ПОВАР НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО?

Положена ли повару досрочная пенсия? Проработала на кухне 28 лет. Анна Михайловна Ледянкина, Воронеж.

К сожалению, не положена. **Такой профессии нет в применяемом сейчас Списке № 2** производств, работ, профессий, должностей и показателей с вредными и тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях (утв. постановлением Кабинета министров СССР от 26 января 1991 г. № 10), с изменениями от 9 августа 1991 г.).

ФОТО Борис ГОРЬКОВ

ПОЛОЖЕН ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТПУСК ОПЕРАЦИОННОЙ СЕСТРЕ?

Работаю операционной медсестрой в районной больнице. Вправе ли администрация больницы отменить дополнительный отпуск (12 рабочих дней) из-за недостаточного финансирования? Ольга, Борский р-н, Самарская обл.

Не вправе. **Такой отпуск установлен законодательно (ст.117 ТК РФ).** Пока не определен новый порядок предоставления такого отпуска в соответствии с поправками в Трудовой кодекс РФ, поэтому действует старый список, в котором есть и медсестры хирургических отделений.

УЧИТЫВАЮТ ЛИ ПРАЗДНИКИ ПРИ ОТРАБОТКЕ УВОЛЬНЯЮЩЕГОСЯ?

У меня небольшая фирма. Перед новогодними праздниками мой бухгалтер написала заявление «по собственному» и сообщила, что после новогодних праздников уже не выйдет, поскольку положенные две недели к этому времени истекут. Но за три дня, оставшихся до праздников, очень трудно найти замену. Имеет ли право работодатель в такой ситуации попросить сотрудника задержаться еще на неделю? Ответьте, пожалуйста, поскольку праздников в жизни еще много. Олег Викторович, Воронеж.

Просить своего бухгалтера поработать, пока не найдете ему замену, можете, заставить – нет, поскольку **сроки в Трудовом кодексе установлены календарные.** А в календарные сроки включаются и выходные, и праздничные дни (ст.14 ТК РФ).

МОЖНО ЛИ СДАВАТЬ СТОЛОВУЮ КОЛЛЕДЖА В АРЕНДУ?

Имеет ли право директор государственного колледжа сдать столовую колледжа в аренду, уволив штатных работников столовой? Если да, то как должны быть уволены эти работники? По сокращению штатов? Надежда Михайловна, Пенза.

Просто сдать в аренду – вряд ли. Колледж – муниципальное образовательное учреждение, а значит, **самостоятельно, без решения собственника, распоряжаться недвижимым имуществом не может.** Следует узнать, существует ли на то решение местной власти. Что касается увольнения, просто расторгнуть с вами трудовой договор работодатель не может. Для этого нужны веские основания **(об этом мы подробно писали в № 49, 2006 г., стр. 5).** Если же говорить о сокращении штатов, то должно быть принято решение о сокращении, и вас должны уволить со всеми вытекающими из этой процедуры особенностями: с выплатой выходного пособия в размере не более двухмесячного заработка со дня увольнения (ст.178 ТК РФ).

ЧЕМ СОКРАЩЕНИЕ ЧИСЛЕННОСТИ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СОКРАЩЕНИЯ ШТАТА?

У нас общество с ограниченной ответственностью. Главбух работает по совместительству, а я бухгалтер – это моя основная работа. Сейчас хотят сократить должность бухгалтера, то есть меня, хотя главный бухгалтер работает по совместительству и логичнее было бы сократить ее. Объясните, чем сокращение штата отличается от сокращение численности. И вправе ли они сокращать постоянного работника, если есть совместитель. Мария Николаевна, Волгоград.

Вправе. Сокращение штатов отличается от сокращения должности только тем, что в первом случае сокращается сама должность, во втором - численность по такой должности (например, было пять дворников, осталось четыре). В вашем случае будет сокращение штата (должность главбуха и бухгалтера - разные должности). И совсем неважно, что должность главного бухгалтера занимате совместитель.

*На вопросы отвечает юрист Общества защиты прав потребителей «**Резонанс**», кандидат юридических наук*

Оксана СОБИНА

СОСЕДИ МНОГО БОЛТАЮТ ПО СПАРЕННОМУ ТЕЛЕФОНУ

Пользуюсь телефоном, спаренным с соседями. Порой они очень часто и надолго занимают телефон. Сколько минут можно говорить по спаренному телефону? Какие наши права по отношению друг к другу? Светлана Александровна Гаврилова, Москва.

В законе нет прямого указания на количество минут телефонных разговоров, которое могут тратить граждане, являющиеся соабонентами при спаренной системе подключения телефона в жилом помещении. Тем не менее, п. 52 Правил оказания услуг местной, внутризоновой телефонной связи (утв. Постановлением Правительства РФ от 18.05.2005 г. № 310) устанавливает, что **соабоненты имеют равные права и обязанности по пользованию услугами телефонной связи**. Следовательно, вы вправе пользоваться общим телефоном наравне с вашими соседями. Если вас не устраивает ситуация, когда телефон постоянно занят, обратитесь с жалобой на соседей к сотрудникам телефонного узла, которые обязаны провести проверку нагрузки на вашем телефоне, и, если подтвердится, что ваши соседи злоупотребляют использованием телефона, в их адрес будет направлено письменное предупреждение.

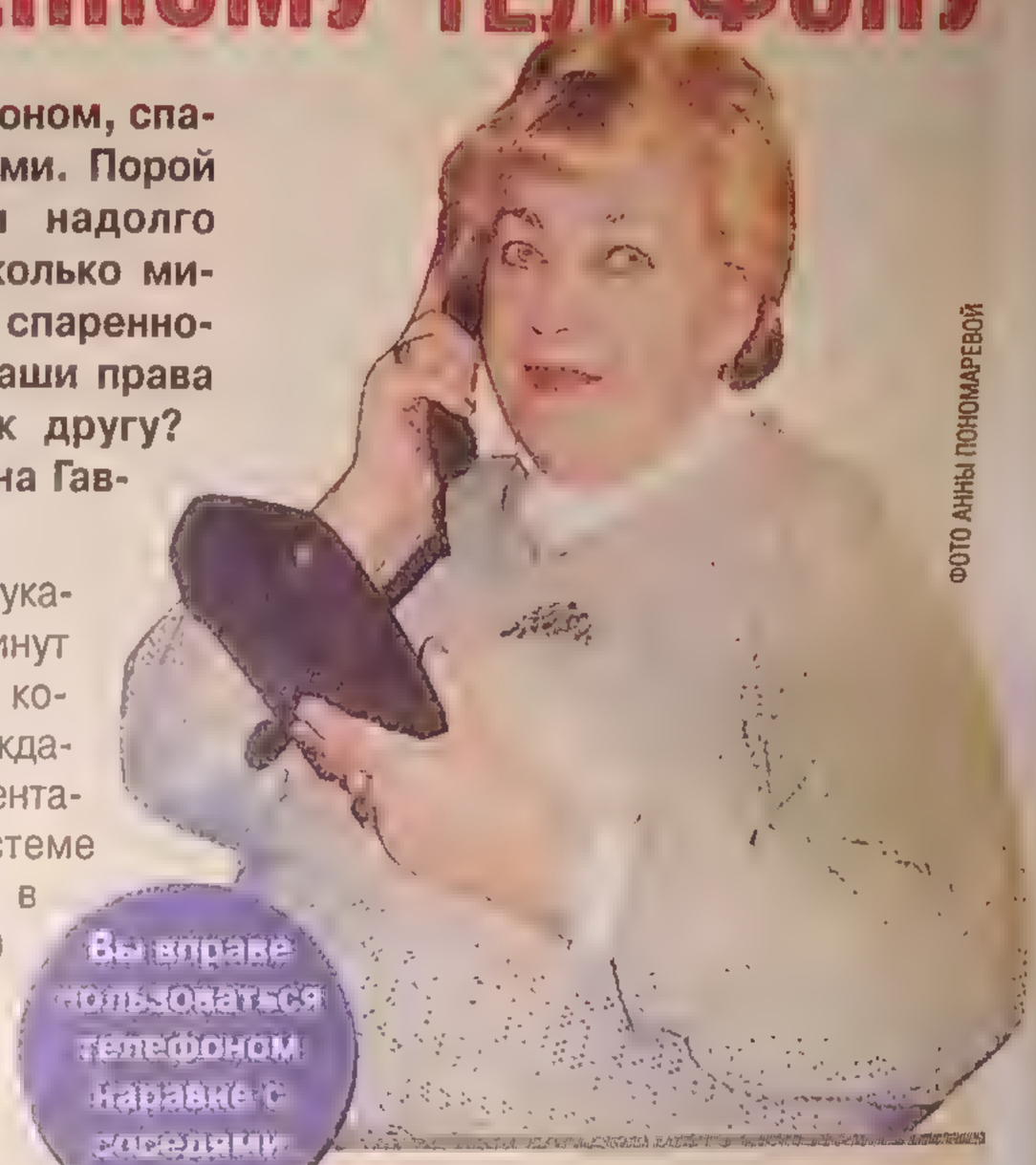


ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Вы вправе пользоваться телефоном наравне с соседями

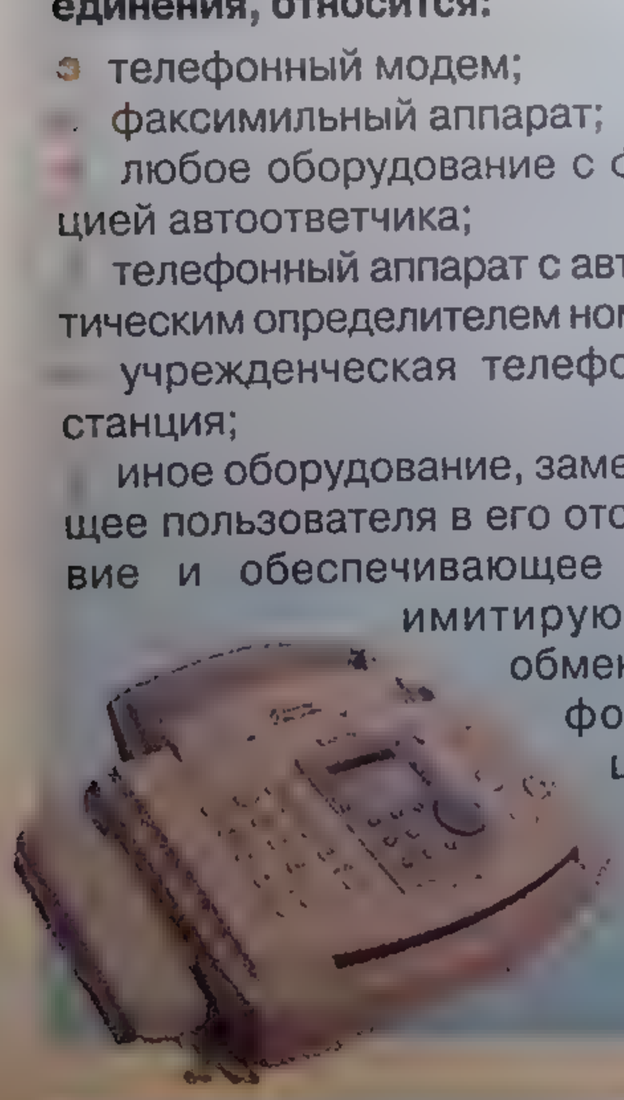
ПЛАЧУ ЗА МОЛЧАНИЕ

Когда я осуществляю междугородный звонок, проходит три гудка, но трубку никто не берет, а с меня снимают деньги за одну минуту. Есть ли такое положение? Владимир, Волгоградская обл.

Оператор связи имеет право требовать с вас оплаты установленного телефонного соединения в том случае, если на стороне вызываемого пользователя установлено оборудование, заменяющее пользователя в его отсутствие (п.93 Правил оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи, утв. Постановлением Правительства РФ от 18.05.2005 г. № 310).

К оборудованию, сигнал ответа которого приравнивается к ответу вызываемого пользователя и служит началом отсчета продолжительности телефонного соединения, относится:

- телефонный модем;
- факсимильный аппарат;
- любое оборудование с функцией автоответчика;
- телефонный аппарат с автоматическим определителем номера;
- учрежденческая телефонная станция;
- иное оборудование, заменяющее пользователя в его отсутствие и обеспечивающее (или имитирующее) обмен информацией.



ПРОДАЕМ КВАРТИРУ – ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР ХОТИМ ВЗЯТЬ С СОБОЙ

В свое время платили за установку телефона. Сейчас продаем квартиру, а наш номер забирают. Законно ли это? Надежда Васильевна, Кизляр.

Как предусмотрено п.5 ст.45 Федерального закона РФ от 7.07.2003 г. 126-ФЗ «О связи» и п. 126 Правил оказания услуг местной, внутризоновой телефонной связи (утв. Постановлением Правительства РФ от 18.05.2005 г. № 310), **в случае прекращения у абонента права владения и пользования телефонизированным помещением** (в вашем случае – в результате продажи квартиры) **договор с абонентом прекращается**. При этом оператор связи, с которым прекращается договор, по требованию нового владельца указанного помещения обязан в течение 30 дней заключить с ним договор.

Однако здесь есть исключения. Так, если вы хотите «забрать» номер телефона с собой, вам необходимо написать письменное заявление на имя начальника узла связи (п.65 указ. Правил). При наличии технической возможности связисты обязаны переключить ваш телефонный номер на абонентскую линию в новую квартиру, находящуюся у вас во владении (п.4 ст.45 Федерального закона РФ от 7.07.2003 г. 126-ФЗ «О связи»). Но такая услуга оказывается абонентам за дополнительную плату.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЧИТЕЛЬ УНИЖАЕТ УЧЕНИКА

Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»
Евгений ЛАГУНОВ

Что делать, если пожилая учительница постоянно придирается и унижает моего ребенка в школе? Жаловаться, но ведь потом она всегда может отыграться на ребенке? Как быть? Анастасия, Лучегорск.

Все права и обязанности учителя и ученика, а также родителей оговариваются в Федеральном законе РФ «Об образовании» и законах субъектов РФ, в Международной конвенции о правах ребенка и в нормативных документах, а также в типовом положении об образовательном учреждении и уставе школы.

В вопросе не указано, каким именно унижениям подвергается ваш ребенок. Поэтому рассмотрим несколько возможных типичных ситуаций.

1 Учитель задерживает учеников после звонка на перемену.

Он не имеет право это делать. Перемена предоставляется ученику для отдыха. Учитель должен так спланировать урок, чтобы своевременно его закончить. Это должно быть прописано в уставе каждой школы.

2 Часто учителя унижают своих учеников, высказывая при всем классе мнение об их интеллекте, если те не понимают учебного материала, или же просто оскорбляют.

Учитель поступает в таких ситуациях крайне некорректно. Никакого унижения со стороны учителя к ученику быть не должно!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Бывают конфликтные ситуации, в которых ученик не в силах отстоять свою точку зрения перед администрацией школы. Тогда следует обратиться в городской (районный) комитет образования. Но прежде обговорить всю ситуацию с родителями, т. к. именно от них должно поступить заявление по разрешению конфликта. Создается комиссия, которая рассматривает данную ситуацию и выносит решение. Как видите, любой вопрос можно решить. Почаще обращайтесь к школьному уставу. А теперь, когда во многих школах созданы и действуют школьные советы самоуправления, можно обратиться за помощью и к ним.

- Родители ребенка (как его законные представители) могут написать жалобу на имя директора, обязательно ее зарегистрировав у секретаря.
- Если положительных результатов не достигнуто, обращайтесь в местный комитет по образованию.
- Вы можете отстаивать свои права в суде, но тогда вам придется предоставить в суд свидетелей (чем больше, тем лучше); в качестве доказательств вы можете также предоставить аудио- и видеозаписи.

3 Есть учителя, которые могут ставить оценки в зависимости от своей антипатии к ученику, то есть занижать их.

Если ученик не согласен с выставленной оценкой, он может обратиться к директору школы или завучу. В школе должна быть и конфликтная комиссия, в которую ученик может обратиться.

4 Если ученик не согласен с оценкой, выставленной на экзамене.

Родители могут подать заявление в городской комитет образования, где будет создана комиссия, на которой проверят, соответствует ли выставленная оценка знаниям ученика. Бывали случаи, когда оценки действительно были на экзаменах занижены, но чаще всего оценки все же подтверждались.

ФОТО ИТАР-ТАСС

5 Имеет ли право ученик выходить из класса во время экзамена, годовой контрольной или зачета по личным причинам?

Выйти можно. Правда, во время экзаменов должны быть дежурные, которые следят за тем, чтобы ученик не получил во время своего выхода какую-нибудь подсказку.

6 Могут ли ученики выбирать себе учителя, если у настоящего недостаточный уровень знаний и преподавания?

Если учитель не устраивает большинство учащихся, то они вправе обратиться к администрации школы с заявлением по этому поводу. Администрация обязана решить этот вопрос. Как показывает практика, такие проблемы вполне решаемы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ ЧЕРНОГО ЧАЯ В ПАКЕТИКАХ

Чай в пакетиках – дань бешеным скоростям сегодняшнего времени. Современному человеку некогда гонять чаи. Так что же это за продукт и чем он отличается от обычного, рассыпного чая?

Наименование	Крепкий тонизирующий чай «Брук Бонд»	Чай «Бодрость» классика, черный байховый мелкий	Чай «Lipton Yellow Label Tea»	Чай «Беседа»	Индийский чай «Золотая чаша»	Черный чай в пакетиках «Золотые лепестки» «Майский»
Производитель	Филиал ООО «Юнилевер СНГ», г. Санкт-Петербург, Россия	Упакован в России ОАО «Русский продукт», г. Москва, Россия	«Юнилевер Бестфудс Бельгия» для ООО «Юнилевер СНГ», Россия	Филиал ООО «Юнилевер СНГ», г. Санкт-Петербург, Россия	ООО «Универсальные пищевые технологии», г. Серпухов, Московская область, Россия. Из сырья «Дж. Ви Гокал и К°», Индия, по заказу ЗАО «Дистрибьюторская компания АВАЛОН», г. Мытищи, Московская область, Россия	ОАО «Компания «Май», г. Фрязино, Московская область, Россия
Состав	100%-ный черный байховый чай, смесь мелколистового и гранулированного чая из Индии, Кении, Индонезии	Черный байховый мелкий чай. Производится из лучших сортов кенийского чая	100%-ный черный байховый чай, смесь лучших сортов из Цейлона и Кении	100%-ный черный байховый чай, смесь лучших сортов чая из Индии, Кении и Индонезии	Чай индийский черный байховый, гранулированный, высшего сорта	Цейлонский черный байховый чай
Масса	28 х 1,8 = 50,4 г	20 х 1,7 = 34 г	25 х 2 г= 50 г	26 х 1,5 г = 39 г	20 х 1,8 г = 36 г	20 х 2 г = 40 г
Срок годности	2 года	18 месяцев	2 года	2 года	18 месяцев	3 года
Цена	32 рубля	24 рубля	28 рублей 50 копеек	26 рублей	25 рублей	17 рублей 55 копеек
Экстрактивность	40,4%	38,2%	37,7%	37,6%	36,9%	36,2%
Содержание кофеина	2,01%	1,75%	2,15%	1,66%	2,24%	1,92%
Оценка	ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО		ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО		ЛУЧШИЕ ЦЕНА И КАЧЕСТВО	

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЧАЯ

Количество водорастворимых экстрактивных веществ, попадающих в раствор при заваривании чая. На практике водорастворимые вещества полностью не переходят в напиток: при заваривании в настой попадает приблизительно 80%. Чем моложе листья чая и выше их качество, тем богаче экстрактивными веществами окажется полученный из них напиток. И наоборот, чем листья старее и грубее, тем меньше водорастворимых веществ переходит в настой и, значит, вкус чая менее насыщен. Массовая доля таких веществ для черного чая по ГОСТу должна быть не менее 35%. Среди образцов теста в этот показатель вписались две трети тестируемых образцов.

У пяти образцов содержание экстрактивных веществ оказалось меньше: чай «Принцесса Нури» (34,1%), «Dilmah» (33,6%), «Twinings of London» (33,2%), «Ahmad Tea London» (33,2%) и «Тот самый чай индийский» (30,1%).

Сорта чая отличаются по содержанию кофеина. Самый верхний листочек чайного побега содержит 4–5% кофеина, второй – 3–4%, третий – 2,5%. Чем дальше от вершины побега берут листочек для чая, тем меньше в нем бодрящей силы. И мы решили узнать, из каких листочков сделаны исследуемые образцы. Оказалось, далеко не из первых и даже не из вторых. Больше всего кофеина обнаружено в чае «Золотая чаша» (2,24%) и «Lipton» (2,15%). Остальные показатели соответствовали ГОСТу.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЧАЙ

Чай расширяет кровеносные сосуды, стабилизирует кровяное давление, помогает работе сердца, понижает уровень сахара в крови, предотвращает развитие кариеса и образование зубного камня.

Материалы предоставлены и опубликованы с согласия ИИФ «Спрос» КонфОП

КАК ХРАНИТЬ

- В полиэтиленовом пакете чай хранится недолго, так как быстро теряет свой вкус и аромат.
- В двухслойной бумажной упаковке срок его хранения примерно полгода с даты изготовления.
- В стеклянных банках, фаянсовых чайницах и деревянных коробках чай может храниться годами – главное, чтобы в них не проникал воздух.

ПАРА СЛОВ ОБ ЭКОНОМИИ

- Самым дорогим чаем в нашем тесте стал чай **«Twinings of London»:** в перерасчете на 1 г его цена – **1 рубль 11 копеек;**
- наиболее дешевым стал **«Тот самый чай индийский»; 1 г – 22 копейки.**

«Finest Ceylon Tea» «Riston»	Чай «Акбар» чистый цейлонский пакетированный	Черный байховый чай в пакетиках «Принцесса Нури» высокогорный	Оригинальный цейлонский чай «Dilmah»	Английский чай для завтрака «Twinings of London»	Чай «Английский завтрак» «Ahmad Tea London»	«Тот самый чай индийский»
Экспортер «George Steuart & Go», упакован на Цейлоне	ООО «Яковлевская чаеразвесочная фабрика», Московская область, Россия для «Акбар бразерс Лтд», Шри-Ланка	Орими Трейд г. Санкт-Петербург, Россия	«Эй Джей. Эф. Тис (Пат) Лтд», Шри-Ланка	«R Twining & Company Ltd», Лондон, Великобритания для ООО «Вайлекс», г. Москва, Россия	Ahmad Tea Ltd», Лондон, Великобритания, упаковано в Шри-Ланке	ООО «Московская чайная фабрика», г. Москва, Россия
Черный байховый листовой чай без добавок	Чай черный байховый цейлонский мелкий	Чай черный байховый мелкий в пакетиках для разовой заварки	100% черный чистый цейлонский чай	Чай черный байховый пакетированный Ингредиенты: чай черный, смесь цейлонского и индийского чая	Чай черный «Английский завтрак» в разовых пакетиках	Черный байховый мелкий чай
25 х 1,5 г = 37,5 г	25 х 2 г = 50 г	25 х 2 г = 50 г	25 х 2 г = 50 г	25 х 2 г = 50 г	25 х 2 г = 50 г	25 х 2 г = 50 г
2 года	2 года	2 года	3 года	3 года	3 года	2 года
40 рублей	33 рубля 80 копеек	23 рубля 20 копеек	23 рубля 67 копеек	55 рублей 69 копеек	28 рублеи 27 копеек	10 рублей 98 копеек
35,6%	35,1%	34,1%	33,6%	33,2%	33,2%	30,1%
2,02%	1,54%	1,81%	2,11%	1,65%	2,11%	2,05%

ЛУЧШАЯ ЦЕНА

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Пакетированный чай обладает рядом достоинств и недостатков. Чай удобно заваривать, нет проблем с дозировкой, использованный пакетик просто выбросить, не надо мыть заварной чайник.

Пакетированный чай нельзя заваривать дважды. Чай в пакетах менее ароматен, чем листовой, за исключением ароматизированных чаев. Стоит он дороже листового в несколько раз, т.к. большую часть цены составляет стоимость упаковки. Поэтому иногда недобросовестные производители, снижая затраты на производство чая, используют сырье низкого качества. И попробовав такой чай, потребитель больше не станет его покупать. А высококачественный чай в пакетиках бывает лучше листового.

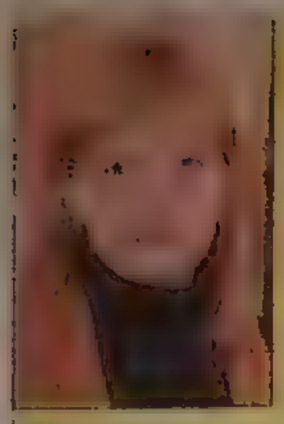
ВЫВОДЫ ТЕСТА

Чем моложе листья чая и выше их качество, тем богаче экстрактивными веществами окажется из них напиток.

К сожалению, у трети образцов теста содержание этих веществ меньше рекомендованного стандартом (не менее 35%, хотя и незначительно: **«Принцесса Нури»** (34,1%), **«Dilmah»** (33,6%), **«Twinings of London»** (33,2%), **«Ahmad Tea London»** (33,2%). Самая низкая массовая доля водорастворимых экстрактивных веществ (30,1%) у продукта **«Тот самый чай индийский»**. Все образцы содержат невысокий процент кофеина. Массовая доля золы, процент влаги и содержание плесневелых грибов у всех образцов соответствует норме. Этикетки достаточно информативны.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Вместо чая «Бодрость» в продажу поступил новый чай «Жадность». Все 25 пакетиков привязаны к одной веревочке.



Простуда и грипп считаются «народной болезнью». Их симптомы хорошо известны: больное горло, насморк, головная боль, температура. Уберечься от них достаточно сложно, поэтому надо уделить особое внимание профилактике.

Ведущая рубрики Мария БАРАНОВА

ЛЕЧИМСЯ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Если мучает кашель

- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка йода
- 1 ст. ложка камфорного масла
- 1 ст. ложка любого жира

Все ингидиенты смешать, поставить на паровую баню и этой мазью натирать в области груди. Ждите результата через два дня.

Татьяна Григорьевна Николаева, г. Самара

Компрессы при болях в горле

Горчичный

1 ст. ложку горчицы размешать в горячей воде до кашицы, затем смазать полученной массой тканевую салфетку и обвязать ею горло, поверх повязать шерстяной шарф. Горчичный компресс не должен быть слишком горячим, продолжительность процедуры не более 5 минут. Если компресс вызывает раздражение кожи (жжение), необходимо срочно его снять.

Луковый

Лук нарезать кружочками и слегка запечь в духовке. Завернуть горячие кружки лука в тканевую салфетку и обернуть этой повязкой шею, сверху наложить шерстяной шарф. Держать компресс 1–2 часа.

Картофельный

Простым и испытанным средством против болей в горле при ангине является картофельный компресс. 2 кг картофеля отварить в мундире, затем еще очень горячим растолочь и завернуть в ткань. Компресс держать 2–3 часа.

Ромашковый

1 ст. ложку цветков ромашки залить 2 стаканами кипятка и дать 5 минут настояться под крышкой. В отвар погрузить салфетку, отжать ее и положить на шею. Компресс держать до его остывания. Процедуру повторить несколько раз.

Эти компрессы очень эффективны. Я всегда делаю их своему пятилетнему ребенку при первых признаках ангины.

Наталия Евгеньевна Краснова, Московская обл.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ!

ЦВЕТОИМПУЛЬСНАЯ ТЕРАПИЯ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Физиотерапевтические методы в лечении заболеваний глаз все больше начинают обретать популярность. Этот факт комментирует академик РАМНТ Наливайко Б.А.:

Последние пятнадцать лет наша медицина считала хирургию глаза панацеей от всех глазных болезней. К сожалению, огромное количество проводимых сейчас операций уже не дает возможности отворачиваться от факта очень большого процента отрицательных результатов и осложнений. Именно это и заставило задуматься о физиотерапевтических методах лечения глазных болезней, которые разрабатывались все эти годы и одним из которых является биорезонансная офтальмоцветотерапия. Основное действующее началом данного метода – это воздействие на сетчатку глаза монохромным излучением строго фиксированной частоты с внутриимпульсной модуляцией 9,2 герца. На этом принципе в г.Томске по инициативе Военно-космических сил разработан физиотерапевтический аппарат широкого профиля действия «Геска-ПОЛИЦВЕТ», который, наряду с многими заболеваниями, **позволяет успешно лечить дистрофические заболевания глаз!**

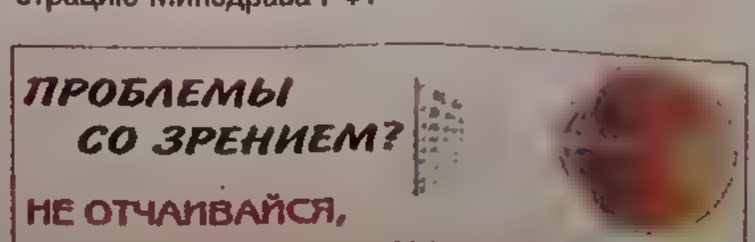
Вот некоторые показания к применению «ПОЛИЦВЕТА»:

1. **Близорукость, глаукома, дистрофия сетчатки и роговицы, атрофия зрительного нерва.**
2. **Бельмо, катаракта.**
3. **Иридоциклиты, увеиты, хореоретиниты.**
4. **Дальнозоркость и астигматизм.**
5. **Зрительное утомление, профилактика глазных болезней при работе на компьютере.**

Что касается лечения других заболеваний. **Сетчатка глаза – это кратчайший путь воздействия на мозг человека.** При воздействии на глаз специальным светом мозг тут же откликается! Воздействуя разными частотами, мы заставляем его программировать различные органы на выздоровление. И тут происходят чудеса, каких Вы даже и не ожидали!

Аппарат легок и удобен в применении, к нему придается подробная инструкция.

Противопоказанием к применению является наличие кардиостимулятора. Аппарат имеет регистрацию Минздрава РФ.



Купить или заказать «ПОЛИЦВЕТ» по почте можно в главном Представительстве завода:

Город Пермь: тел. 8(342) 261-98-98, или: 614002, г. Пермь, а/я 4124 (НС), «МедИнТех».

ТЕПЕРЬ АППАРАТ ПО ЦЕНЕ ЗАВОДА МОЖНО КУПИТЬ И В МОСКВЕ!

Город Москва: тел. 8(495) 101-33-23, розница и доставка по городу.
E-mail: medintech.55@mail.ru

Цена аппарата 5200 руб., при заказе по почте почтовые расходы 5%, оплата при получении.

ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ГАРАНТИРУТ ОТ ПОКУПКИ ПОДДЕЛКИ!

***Здесь же приборы:* серебритель воды «Георгий» – 3200 руб.** – *серебряная вода используется в комплексном лечении массы заболеваний, обеззараживает воду.* **Синтезатор «живой» и «мертвой» воды – 1500 руб.** *Электрохимический очиститель воды* **«Мелеста» – 3500 руб.** *Прекрасно чистит воду даже в условиях дачи, синтезирует «живую» и «мертвую» воду, 25 лет не требует замены фильтрующих элементов.*

Рег.№ 29/2301020205319-03

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Профилактика гриппа и простуды

Решила поделиться с вами советами, которые помогают мне (при ослабленном иммунитете) избегать гриппа и реже простужаться.

Бальзам из девясила

Измельченные корни девясила (300 г свежих или 30 г сухих) кипятить 20 минут в 1 литре воды. Затем процедите и добавьте 1\2 стакана яблочного сока и 100 г сахара, тщательно все перемешайте.

Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Учтите, что препараты из девясила противопоказаны при беременности и заболеваниях почек.

Гвоздика за щекой

Ее надо постоянно носить с собой. Она защитит вас в людных местах от вирусов. Просто возьмите одну штучку гвоздики и держите ее за щекой. Заодно и дыхание освежите.

Делайте упражнения

Делайте его каждый день: кончиками 4 соединенных пальцев обеих рук, кроме больших, одновременно выполните 19 легких постукиваний по верхней части грудины. Здесь находится вилочковая железа, которая с возрастом атрофируется. Это упражнение поможет продлить ее активность, а значит, и укрепить иммунитет.

Любовь Ивановна Терехова, Брянская обл.

Как предупредить заболевание гриппом во время эпидемии

- Чаще проветривайте помещение.
- Избегайте сквозняков. Переохлаждение ослабляет организм.
- Ограничьте посещение кино, театров, музеев, не ходите без острой нужды в поликлинику. Именно там в период эпидемии легче всего заразиться гриппом.
- Не пользуйтесь автобусом, троллейбусом, если нужно проехать всего 1–2 остановки. Лучше пройдитесь пешком.
- Включите в свой рацион свежие овощи и фрукты, а также заготовки, которые вы делали летом.
- Если в семье уже кто-то болеет, то примите 1–2 таблетки ремантадина и закапайте в нос интерферон по 3–4 капли в каждую ноздрю.
- Если повысилась температура и появился озноб, головная боль – лягте в постель и примите лекарства.
- Не ходите на работу, превозмогая болезнь. Этим вы причините вред себе, так как грипп может дать осложнения. А также вы станете для окружающих источником заражения.

Очень ценные средства от кашля

5 000 РУБЛЕЙ

- Кипяченый сок репы с сахаром (лучше с медом).
- Гоголь-моголь (яичные желтки с сахаром и ромом). Его надо съедать натощак.
- Смешать 2 ст. ложки непастеризованного сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.
- 2 части оливкового масла и 1 часть нашатырного спирта смешать и этой смесью натирать грудь.

Мария Дмитриевна Захарова, г. Орел

ФОТО ИТАР-ТАСС

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ ванны Залманова с экстрактом целебных трав

Косметическая продукция. Сертификат № РОСС RU.ПР73 В26080

Как это работает:

1 КРОВООБРАЩЕНИЕ
Ванны раскрывают капилляры, улучшают линейный и объемный кровоток

2 ОЧИЩЕНИЕ
Усиленный кровоток выводит шлаки и токсины из организма, улучшает процессы обмена веществ

3 ЗАЩИТА
Очищенный организм усиливает свои защитные силы и замедляет процессы старения клеток.

Как применять:

Просто.
Погрузитесь в ванну всего на 15 мин. 1 раз в 2 дня

Быстро.
Всего неделя применения ванн уже может дать потрясающий результат

Доступно.
Стоимость приема одной ванны всего 8 руб.

Действенно.
Эффективность, доказанная временем.

Доставка по РФ

Приобрести настоящий скипидарный раствор для ванн от Института Натуротерапии (г.Москва) вы можете:

- г.Санкт-Петербург - (812) 703-45-30
- г.Самара - (846) 2-705-404
- г.Н.Новгород - (8312) 74-01-30
- г.Казань - (843) 554-54-54
- г.Наб.челны - (8552) 36-50-37
- г.Воронеж - (4732) 52-63-83
- г.Иваново - (4932) 35-77-88
- г.Чебоксары - (8352) 62-05-03
- г.Кемерово - (3842) 53-90-90
- г.Хабаровск - (4212) 43-66-45
- г.Новосибирск - (383) 261-32-39
- г.Котлас - (81837) 3-06-96, 2-65-10

Спрашивайте в г.Москве в аптечных сетях «Гексал», т.980-52-62, «Зем-фарм» т.980-22-80, «Дроос» т.101-35-03.

Оптовым покупателям - скидки! Ищем региональных представителей.

Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва а/я 70

(495) 739-01-35

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ведущая рубрики Мария БАРАНОВА

СВЕКРОВЬ НАЗЫВАЕТ МЕНЯ ЛЕНИВОЙ

Свекровь возмущается, когда видит, что муж помогает мне с уборкой, и называет меня ленивой. Живем мы в одной квартире, разъехаться у нас не получается. Мне не хочется ссориться со свекровью. Евгения, Ростовская обл.

Правильно в этой ситуации – постараться не обращать внимание. Ведь главное – это то, как к тебе относится муж и какие у тебя с ним отношения. Конфликтовать со свекровью не следует. Иначе твой муж может оказаться меж двух огней, а это усугубит проблему. Тебе вместе с мужем надо спокойно объяснить его маме, что ваша семья живет по своим законам. А также то, что вы будете признательны ей, если она не будет вмешиваться в жизнь вашей семьи.

КАЖДАЯ СЕМЬЯ СЧАСТЛИВА ПО-СВОЕМУ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Моя подруга очень странно живет с мужем в браке. У каждого из них своя жизнь: он постоянно занят своим автомобилем, а она – любимой собакой. Никому из них дела нет друг до друга, т.к. все время заняты своими делами. Встречаются они только дома вечером. Но, тем не менее, окружающие считают их идеальной парой, да и они сами называют свой брак счастливым. Противоречие какое-то получается? Софья, Уфа.

Непонятно почему ты считаешь, что есть только один определенный сценарий счастливой совместной жизни. Неужели брак и чувства, которые к нему привели, – это ежесуточное нахождение возле друг друга? Ведь каждый из нас – любовь, брак, человеческие взаимоотношения – понимает по-своему. Возможно, считают они, что любовь – это свобода. И если бы у них все было не так гладко, это уже давно заметили бы окружающие и поменяли бы свое мнение в отношении их семьи. А если люди светятся счастьем, то об этом в первую очередь говорят их глаза. Лично я рада за вашу подругу и ее мужа. Они молодцы, что смогли подняться над устоявшимися стереотипами.

ЖИВАЯ ПОМОЩЬ

✓ ВАРИКОЗ
✓ ТРОМБОФЛЕБИТ
✓ ГЕМОРРОЙ
✓ ЭНДОМЕТРИОЗ
✓ СПАЙКИ

Клиника Гирудотерапии™
Москва, ул. Старовольнская, д. 10 ФГУ "Клиническая б-ца №1" УД Президента РФ.

Пиявки-живая помощь!

www.hirudo.ru

Запись на консультацию с врачом по телефону: (495) 221-51-52

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ - ГЕМОФИЛИЯ

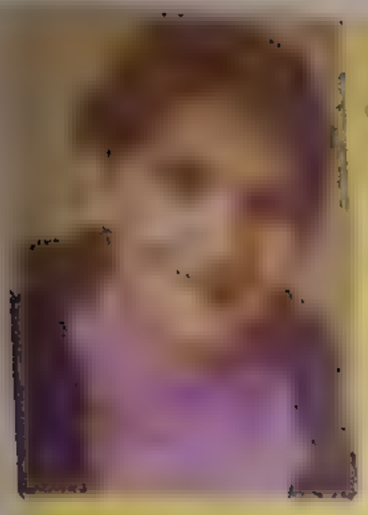
ООО "ЦЕНТР Эстетической медицины и ГИРУДОТЕРАПИИ"

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БОЮСЬ ВЫХОДИТЬ НА НОВУЮ РАБОТУ

Через неделю я выхожу на новую работу. В связи с этим очень волнуюсь за то, как пройдет мой первый день на новом месте. Иногда накатывает волна паники: понравлюсь ли я коллегам и начальнику? Ведь от первого впечатления так многое зависит. Елена, Ярославль.

Не надо преувеличивать значение первого, иногда обманчивого впечатления. Не суетись на пустом месте и ни в коем случае не пытайся сразу всеми возможными способами завоевать всеобщую любовь. А если окружающие заметят твое смущение – ничего страшного. Сотрудники, скорее всего, сделают вывод, что ты скромная и воспитанная девушка.



Дорогие ДОМочадцы, давайте поговорим о кашах. Сколько вкусных блюд можно приготовить из того же геркулеса или манки. Хотя разговор этот, похоже, затянется еще на парочку номеров – писем-то сколько!

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК И ГЕРКУЛЕСА

500 РУБЛЕЙ

Читаю газету с первых номеров, но впервые решила поучаствовать в конкурсе, потому что очень люблю готовить. Попробуйте мою запеканку.

Нужно: *200 г овсяных хлопьев, 150 г сахара, 10 г сливочного масла, 3–4 яблока (в зависимости от размера), 2 яйца, 2 стакана молока, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, 5–6 шт. чернослива (без косточек), ванилин – по вкусу.* Овсяные хлопья вместе с сахаром обжарьте на сливочном масле до карамельного цвета (но не сожгите) Яблоки натрите на терке. В смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму положите слой овсяных хлопьев, слой яблок, залейте смесью из яиц, взбитых с молоком и ванилином. Сверху положите размоченный чернослив, немного масла и запекайте в духовке (10–15 мин.). Подавайте запеканку остывшей, с молоком и вареньем.

Галина Филипповна Шевнина,
г. Владивосток

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ

Добрый вам день, добрые люди. В своих прежних письмах делилась с вами лечебными рецептами (надеюсь, что кому-то они пригодились), а теперь вот решила прислать рецепты. Моя каша с морковью не только очень вкусная, но и полезная.

Нужно: *0,5 стакана гречки, 3–4 небольших моркови, 1,5 стакана воды, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.* Замочите гречку в холодной воде на 2 часа. Нарезанную колечками морковь разделите на 2 части. Первую уложите на дно кастрюли с толстым дном, смазанной растительным маслом, затем слой разбухшей гречки и слой оставшейся моркови. Залейте соленой горячей водой, доведите до кипения, поварите 3–5 мин., выключите и оставьте настаиваться 20–25 мин. Затем снова доведите до кипения и снимите с огня. Перемешайте и подавайте с растительным маслом.

Г.Н. Чурбакова, г. Кашира,
Московская обл.

ОВСЯНКА И МАНКА – ЭТО ВКУСНО!

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

У каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт или своя изюминка в приготовлении блюда. Как-то вычитала в вашей газете рецепт приготовления овсяных котлет и решила поделиться своим, поскольку тоже вкусно готовлю.

ОЛАДЬИ ОВСЯНЫЕ

Нужно: *200 г овсяных хлопьев, 200 г моркови, 1 стакан молока, 100 г муки, 3 яйца, соль, сахар и корица – по вкусу. Сливочное масло – для жарки.* Хлопья залейте молоком, чтобы набухли. Морковь натрите на мелкой терке. Добавьте в разбухшие хлопья желтки, соль, сахар, корицу, муку, взбитые белки. Перемешайте и ложкой выкладывайте на разогретую и смазанную маслом сковороду в виде оладьев. Обжаривайте с двух сторон и подавайте горячими со сметаной.

КОТЛЕТЫ ИЗ МАНКИ

Нужно: *6 ст. л. манки, 3 яйца, 2–3 луковицы, растительное масло, 1 ч. л. гашенной уксусом соды, 1 бульонный кубик.* Лук нарежьте кубиками и пассеруйте в растительном масле до прозрачности. Манку смешайте с яйцами, добавьте обжаренный лук, добавьте соду. Хорошо перемешайте, сформуйте котлеты и обжарьте их с двух сторон на растительном масле до румяной корочки. Разведите бульонный кубик в 0,5 л кипятка. Залейте бульоном готовые котлеты и тушите под крышкой 10 минут на слабом огне.

Нина Ивановна Коурова,
г. Каменск-Уральский,
Свердловская обл.

Медицинская справочная служба
СПРОСИТЕ У ДОКТОРА
Бесплатно
518-91-03
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ КОМНАТНЫМ РАСТЕНИЯМ

Консультирует заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева
Ольга ХАНБАБАЕВА

Для хорошего самочувствия зимой комнатным растениям нужно хорошее освещение, благоприятная температура и влажность. Сегодня поговорим о правильном освещении. Интенсивность освещения зависит от расположения растений к источнику света – окну. Солнечный свет на 50% задерживается грязными оконными стеклами и деревьями, растущими за окном. Растения, расположенные в 50–100 см от окна, получают 30% света. При чистых стеклах интенсивность освещения увеличивается на 10%.

В короткие зимние дни освещенность окна не более 30–40%, а в глубине комнаты еще меньше.

Когда света не хватает:

- замедляется рост растений;
- расстояние между вновь образующимися листьями и побегами увеличивается, стебель истончается;
- вновь образующиеся листья меньше по размеру;
- нижние листья желтеют и опадают;
- цветущие растения образуют мало бутонов, они опадают, меняют окраску;
- пестролистные растения становятся зелеными.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

- Проще всего переставить растение на более светлое место или придвинуть к окну хотя бы на 1 метр.
- Обязательно уменьшите полив: при недостатке света у растений начинают загнивать корни.
- Сотрите пыль с листьев и окон.
- Более сложный, но зато более эффективный способ – использовать подсветку. Светильники на прищепках крепят к мебели, подоконникам и т.д.; используйте энергосберегающие лампы.

ФОТО ОЛЬГИ ХАНБАБАЕВОЙ

Каким растениям на каких окнах комфортно

Перечень растений	Расположение окон	Температура вблизи окна	Пояснения
Ананас, плектрантус, сансивьерия, Цереопегия, литопсы, опунции, некоторые виды кактусов	Южная сторона	Не ниже 20°С	Не любят сквозняков и чрезмерного полива
Амариллис, гиппеаструм, гранат, жасмин, мирт, цитрусовые, кислица.		12–20°С	Любят частые опрыскивания (кроме амариллисовых)
Олеандр, нолина, пассифлора, паслен, камнеломка, суккуленты		3–12°С	Зимой соблюдайте привычный режим полива.
Драцена, фикус карликовый, фаленопсис, маранта, адиантум, ховея	Северная сторона	Не ниже 20°С	Не любят сквозняков и чрезмерного полива
Аспарагус, аспидистра, стрептокарпус, примула, кальцеолярия, бегония, каланхоэ, хамедорея, некоторые орхидеи, циссус, нефролепис, фиалки, тетрастигма, шефлера, птерис;		12–20°С	Для орхидей требуется специальный субстрат и подвесные кашпо
Гортензия, фатсхедера, плющ, цинерария, аукуба, азалия		3–12°С	Подкислять почву. Азалию обкладывать льдом.
Алоказия, бромелевые, гинура, циперус, фикус карликовый	Восточная и западная стороны	Не ниже 20°С	Зимой соблюдайте привычный режим полива.
Абутилон, птерис, аспарагус, араукария, бегония, ховея, пассифлора, фиалки		12–20°С	Можно поставить на поднос с керамзитом для повышения влажности. Полив в поддон
Цикламен, камелия, фатсия, гиацинт		3–12°С	

А как правильно поливать комнатные растения, мы расскажем в следующем номере.

ИТОГИ КОНКУРСА «ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ»

К нам в редакцию пришло очень много писем. Спасибо вам за добрые слова, за стихи, за интересные истории. Спасибо вам также за идеи, как улучшить нашу газету. Поверьте, выбрать достойных было очень сложно: ведь вы от души старались помочь нам.

5000 рублей

Журавлева Л.Б., Пермский край, г. Краснокамск

3000 рублей

- Мухаметова Г.С., Челябинская обл., п. Баландино
- Конищева И.Э., Алтай, г. Рубцовск

1000 рублей

- Вишневский Н., Нижегородская обл., г. Балахна
- Герасимова С.Н., г. Ульяновск
- Ретинская Н.Н., Воронежская обл., с. Новогремяченское
- Суходолова В.С., г. Чита
- Федосов И.А., г. Москва

500 рублей

- Арсианова Г.А., Оренбургская обл., с. Матвеевка
- Бозин В.Н., Приморский край, г. Артем
- Бондаренко С.Е., г. Краснодар
- Варшавская О.В., Приморский край, п. Дунай
- Гаврилов А.В., Пермский край, г. Кизел
- Гулюкина Л.В., Владимирская обл.
- Долганова Э.А., Карелия, Беломорский р-н
- Дружнова Л.П., г. Москва
- Дульцева В.К., Омская обл., с. Екатеринославка
- Миронова Т.М., г. Санкт-Петербург
- Могилевцева Г В., Новосибирская обл., р.п. Линево
- Молостова Л.Л., г. Красноярск
- Новикова Л.И., Краснодарский край, п. Ахтырский
- Пуховская И.В., Томская обл., г. Стрежевой
- Ращектаева А.С., Приморский край, г. Артем
- Ручкинов И.И., г. Вологда
- Терехова Л.И., Брянская обл., г. Карачев
- Трифонов Б.В., г. Москва
- Черных М.С., Челябинская обл., г. Сатка
- Шатохина Т.А., Бурятия, п. Селечинск

Еще сорок наших читателей получат в подарок от редакции справочник «Сам себе адвокат-2»:

- Апциаури Л.П., г. Сургут
- Баталова В.И., Красноярский край г. Кайеркан
- Богданов А.Н., Ростовская обл. г. Красный Сулин
- Гилязетдинова Л.Н., Приморский край, п\о Раздольно
- Диденко Н.И., г. Воронеж
- Долгорук О.В., Приморский край, г. Находка
- Ефимова К.П., Башкортостан, г. Октябрьский
- Иванова Г.И., г. Санкт-Петербург
- Калашник З.В., Приморский край, п. Восток
- Кишко В.П., Ростовская обл., г. Красный Сулин
- Корейко Т.А. Иркутская обл., п. Чунский
- Коршунова Р.М., Красноярский край, п. Шушенское
- Козлова В.А., Нижегородская обл.,
- Кочарян Л.Ф., г. Москва
- Кыров В.Н., Свердловская обл., г. Серов
- Латыева В.Е., Челябинская обл., г. Златоуст
- Макашина Г.Н., Нижегородская обл.
- Мелех Р.П., г. Брест
- Мельниченко Н.М., Новосибирская обл., г. Купино
- Михайлова Г.А., Новгородская обл., д. Антипово
- Мокрили Ю.А., Свердловская обл., г. Краснотурьинск
- Молчанова А.А., Кировская обл., г. Вятские Поляны
- Насибулина Ф.Г, г. Нефтекамск
- Нотт Е.Я., г. Таганрог
- Петрова Н.А., г. Санкт-Петербург
- Пикуля Л.В., Челябинская обл., г. Копейск
- Полякова Г.В., г. Волгоград
- Рожнова С.С., Сахалинская обл., г. Холмск
- Рыжова Н.Н., Нижегородская обл., г. Заволжье
- Рябченко А.Ю., г. Серпухов
- Соболева Л.В., г. Москва
- Тяжлов Н.И., Читинская обл., г. Борзя
- Фахрутдинова Н.Ш., г. Казань
- Флиссак Н.Ф., г. Хабаровск
- Хромова В.И., г. Москва
- Хусанова Р.И.,Самарская обл., с.Кошки
- Шипулина Н.П., г. Комсомольск-на-Амуре
- Челбаева Т.А., Пензенская обл., г. Каменка
- Эрина Г.А., Омская обл.
- Юртаева Н.А.,Ульяновская обл., г.Инза

РЕФОРМА ЖКХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ! А ВЫ ЕЩЕ НЕ ЗАКАЗАЛИ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2»? ЗАКАЗАТЬ ЕГО МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА!

Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**

Информация для заполнения типовой квитанции:

Получатель платежа: **ООО «Новотрейд»** ИНН 7701543417, КПП 770101001;
Наименование банка:
р/с 40702810100170000188
в ОАО «Внешторгбанк»;
к/с 30101810700000000187;
БИК 044525187; Код - ССА-2006.

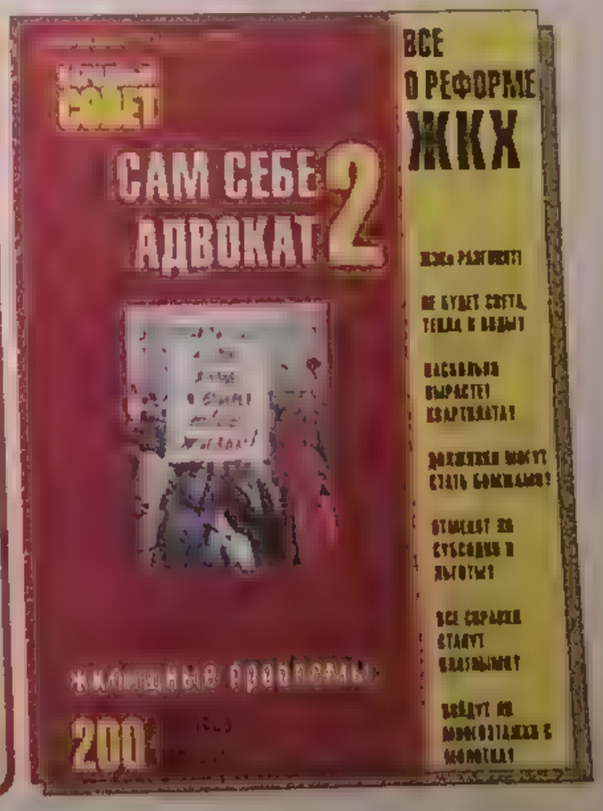
Цена – 50 рублей
(включая стоимость пересылки)

Цена действительна до 1 марта 2007 г.

Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.

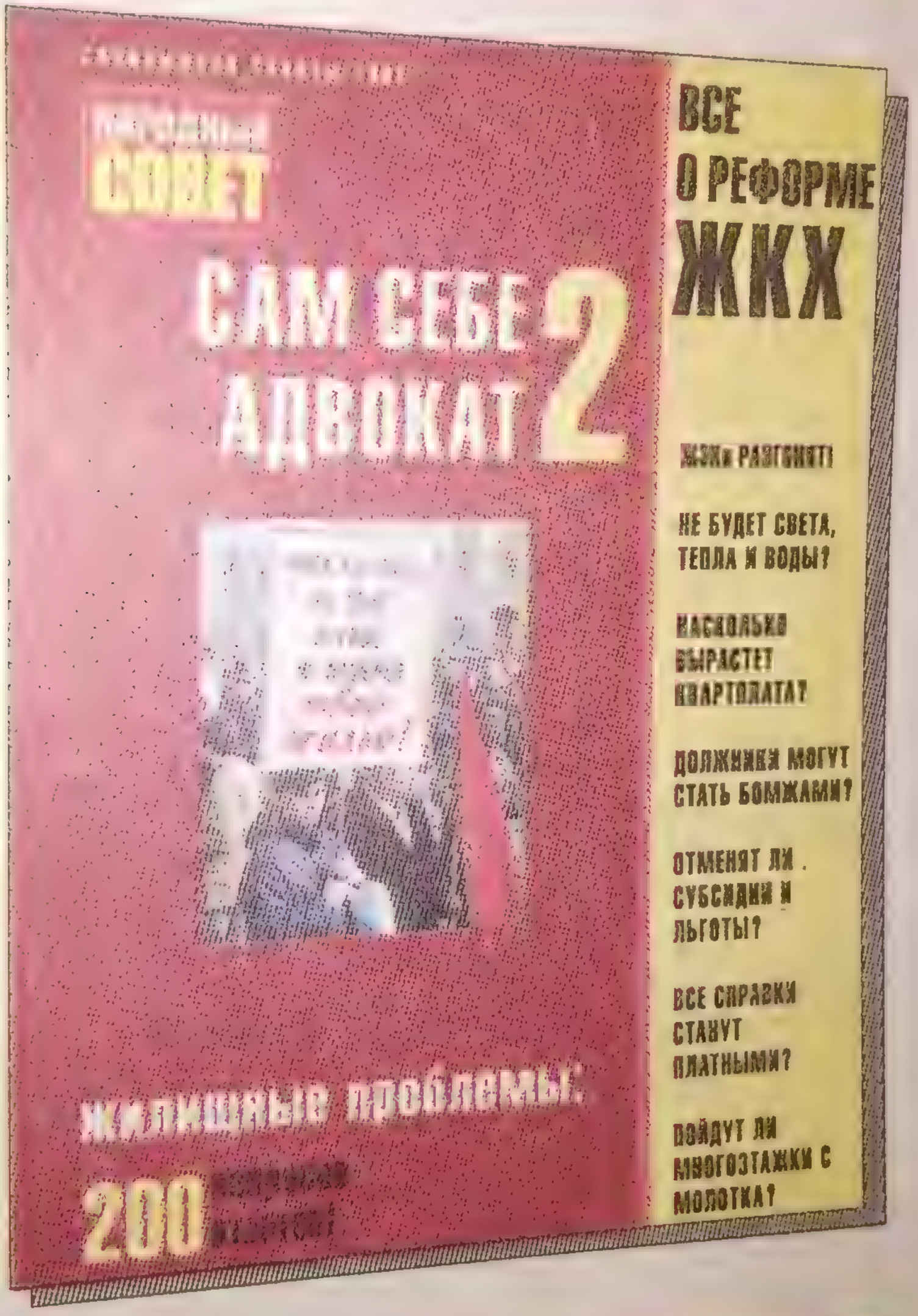
Доставка осуществляется только по РФ.

Дополнительная информация:
тел.: **(495) 369-74-42**
E-mail: **Post@novopost.com**



Амуре

- Челбаева Т.А., Пензенская обл., г. Каменка
- Эрина Г.А., Омская обл.
- Юртаева Н.А.,Ульяновская обл., г.Инза



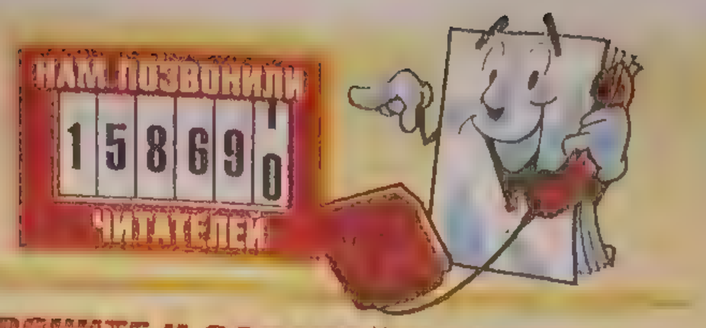
Православный календарь

30 (17) января Русская православная церковь чтит память великого святого, чудотворца, преподобного Антония Великого, основателя монашества.

Родился Антоний в Египте, от благочестивых родителей получил строгое христианское воспитание. Восемнадцатилетним юношей он начал свои духовные подвиги. Один старец-подвижник благословил его на новый, до того времени неизвестный вид подвига – отшельничество. Преподобный удалился в глубь Фиваидской пустыни и поселился в полном уединении в одной из пещер, из которой совсем не выходил и никого не принимал.

Через 20 лет Господь привел сюда людей, ищущих истины. Они разломали вход в пещеру и умоляли св. Антония научить их богоугодной жизни.

Со временем собралось возле него несколько тысяч желающих монашеской жизни, и он начал устраивать в Египте, в пустынях и близ городов монастыри. Дал отшельникам устав. Его поучения записывались учениками, он исцелял болящих и изгонял из бесноватых нечистых духов, обращал ко Христу неверных, предсказывал будущее. 85 лет он провел в пустыне и мирно скончался в возрасте 105 лет в 356 году. В VI веке мощи его были перенесены из пустыни в Александрию, затем в XV веке – во Францию.



ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Мария Дмитриевна Захарова, г. Орел (стр. 11) и Галина Филлиповна Шевнина, г. Владивосток (стр. 13). и Марина Шилкина, г. Красноярск (стр. 13).

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

Юрьев день

Ай да Пушкин, ай да сукин сын! Ты сам-то изумруды ГРЫЗТЬ пробовал?!!! – Белочка.

Деньги, они такие! Они либо начинают заканчиваться, либо заканчивают начинаться.

Была бы задница, а неприятности найдутся...

Красота – это страшная сила. Красота требует жертв. Красота спасет мир! Как может страшная сила, которая требует жертв, спасти мир?

В детстве маленький Рома доезжал только до 6-го этажа, а потом он шел пешком и матерился, ведь мама научила его считать лишь до шести, а папа – материться!!!

Рабочие минской котельной в случае невыплаты заработной платы угрожают работать все лето!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 5 (143).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Сергей Минченков
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России»
индекс 12564

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: malekseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 275 200 экз. Заказ № 00042
Подписано в печать 24.01.2007
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Бутырская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@logosmedia.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07005

№ 32 7–13 августа 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

КАЛЕНДАРЬ УСПЕНСКОГО ПОСТА

КАК ДОБИТЬСЯ ПЕРЕРАСЧЕТА ПЕНСИИ?

стр. 4

ФОТО ИТАР-ТАСС

КАКОЕ НАКАЗАНИЕ ЖДЕТ ДАЧНЫХ НЕПЛАТЕЛЬЩИКОВ

стр. 5

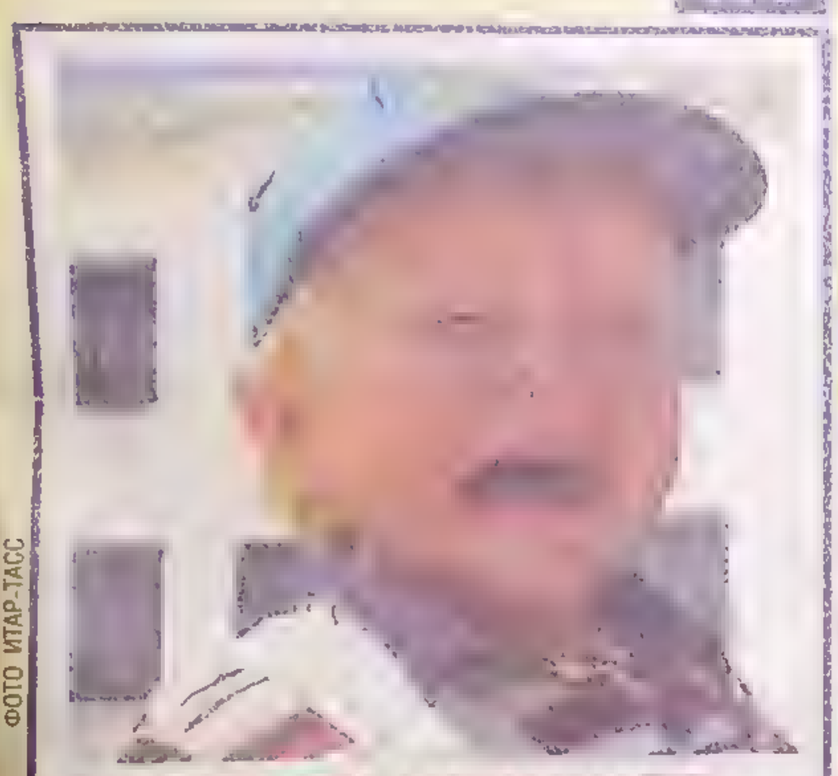


ФОТО ИТАР-ТАСС

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ДЕТСАД. ЧТО ДЕЛАТЬ?

стр. 15

КАК СОХРАНИТЬ СВОИ КОСТИ И СУСТАВЫ ЗДОРОВЫМИ

стр. XIII

КАКИЕ ПРАВА И ЛЬГОТЫ ЕСТЬ У ИНВАЛИДОВ

стр. 12

ПОДПИШИТЕСЬ НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА – стр. 13

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ВСЕ О ПРАВАХ

Сегодня в России проживают около 13 миллионов инвалидов, причем две трети из них - это люди пенсионного возраста, которым порой трудно разобраться в постановлениях и инструкциях. К тому же в последние годы законодательство существенно изменилось. Поэтому по многочисленным просьбам читателей мы постарались ответить на самые насущные вопросы инвалидов.

КОГО ПРИЗНАЮТ ИНВАЛИДОМ

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 20.02. 2006 г. «О порядке и условиях признания лица инвалидом» устанавливаются конкретные условия, при которых гражданин признается инвалидом:

- нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами;
- ограничение жизнедеятельности (полная или частичная утрата гражданином способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью);
- необходимость в мерах социальной защиты, включая реабилитацию.

ПРИМЕЧАНИЕ

Наличие одного из указанных условий не является основанием, достаточным для признания гражданина инвалидом.

При установлении гражданину группы инвалидности одновременно определяется и степень ограничения способности к трудовой деятельности. Именно от степени, а не от группы инвалидности зависит размер пенсии и льготы в виде ежемесячной денежной выплаты.

Инвалидность I группы устанавливается **на 2 года,** II и III групп - **на 1 год.** Степень ограничения к трудовой деятельности (СОСТ) устанавливается на тот же срок, что и группа. Категория «ребенок-инвалид» устанавливается **на 1 или 2 года** либо до достижения возраста 18 лет, в зависимости от реабилитационного потенциала.

Тем гражданам, кому до 1.01.2004 г. уже была установлена группа инвалидности без очередного переосвидетельствования, то есть «автоматически», присваивается степень ограничения способности к трудовой деятельности:

1-я группа – II степень,
2-я группа – II степень,
3-я группа – I степень

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ПЕНСИИ И ВЫПЛАТЫ

Пенсия по инвалидности бывает двух видов: социальная и трудовая.

Социальную пенсию имеют инвалиды с детства и лица с ограничением к трудовой деятельности III и II степени.

Трудовая пенсия по инвалидности состоит из трех частей - базовой **(см. таблицу)**, страховой и накопительной. Кроме пенсии инвалиды имеют право на набор социальных услуг и технические средства реабилитации (ТСР), в соответствии с индивидуальной программой реабилитации (ИПР).

Стоимость набора социальных услуг теперь входит в ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ).

Право на социальную пенсию имеют лица с ограничением к трудовой деятельности III, II и I степени, не имеющие права на трудовую пенсию по инвалидности в соответствии с законом «О трудовых пенсиях в РФ» и иные виды пенсий.

Размер социальной пенсии инвалидов с детства, имеющих ограничение к трудовой деятельности III и II степени, равняется размеру базовой части трудовой пенсии по инвалидности при III степени (ч. 1 ст. 15 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» № 173).

РАЗМЕРЫ БАЗОВОЙ ЧАСТИ ПЕНСИИ И ЕДВ

с 1.04.07 г. (руб.)	Без иждивенцев	+ 1 иждивенец	ЕДВ
По старости	1112.72	1483.63	--------
III степень	2225.44	2596.35	1730.90
II степень	1112.72	1483.63	1236.36
I степень	556.36	927.27	989. 09
по потере кормильца (круглые сироты)	1112.72	-------	-------
по потере кормильца (нетрудоспособные)	556.36	-------	-------

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ИНВАЛИДОВ

✓ – по федеральному законодательству

✓ – по региональному законодательству

ЛЬГОТЫ	Инвалиды III группы	Семьи, имеющие детей-инвалидов Инвалиды с детства	Инвалиды I и II групп	Инвалиды ВОВ	Участники боевых действий
Скидка 50% по оплате жилья и коммунальных услуг	✓	✓	✓	✓	✓
Льготные лекарства и медобслуживание	✓	✓	✓	✓	✓
Бесплатный проезд на городском транспорте (кроме такси)	✓	✓	✓	✓	✓
Право на первоочередное получение земельных участков для дачного строительства	✓	✓	✓	✓	✓
Внеочередное получение места для строительства гаража и бесплатная парковка автотранспорта	✓	✓	✓	✓	✓
Бесплатное санаторно-курортное лечение и проезд в оба конца	✓	✓	✓	✓	✓
Бесплатный проезд сопровождающего к месту лечения и обратно		✓	✓		
Право на бесплатное зубное протезирование	✓	✓	✓	✓	✓
Бесплатный проезд пригородным ж/д транспортом	✓	✓	✓	✓	✓

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НАПРАВЛЯТЬ НА ЭКСПЕРТИЗУ

Теперь на МСЭ могут направлять не только лечебно-профилактические учреждения, но и органы, осуществляющие пенсионное обеспечение, органы социальной защиты. Формы направления на МСЭ этими учреждениями разработаны и утверждены Минздравсоцразвития РФ. Главное в этих направлениях то, что кроме оценки состояния здоровья специалисты должны оценить и **реабилитационный потенциал,** от которого во многом будет зависеть решение МСЭ. Чем выше реабилитационный потенциал, тем ниже степень ограничения к трудовой деятельности.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СОЦПАКЕТА

В набор социальных услуг (соцпакет) входят бесплатные медпомощь и обеспечение лекарствами, проезд к месту лечения (в оба конца) и на пригородных электричках (**513 руб. в месяц**). Инвалид имеет право написать заявление **до 1 октября текущего года** о получении стоимости набора социальных услуг в денежной форме и в течение следующего года будет получать ЕДВ в полном объеме. Если такого заявления в органы пенсионного обеспечения не поступило, стоимость набора социальных услуг вычитается из ЕДВ. Инвалид также имеет право **отказаться от части набора социальных услуг, а часть оставить в натуральной форме.**

ПРИМЕЧАНИЕ:

Льготы, помеченные в таблице синей меткой, действуют не во всех регионах РФ. Поэтому, какие региональные льготы положены вам, уточняйте в местном соцстрахе.

Материалы подготовлены при содействии активистов **общественного движения инвалидов за свои права «НАШЕ ПРАВО».** Вопросы по проблемам инвалидов вы можете напрямую задать члену оргкомитета движения **«НАШЕ ПРАВО», юристу Елене НОВИКОВОЙ** по тел.: **(495) 383-60-79** или прислать письмо по адресу: **125047, Москва, а/я 151, Е.Е. Жукову** Адрес сайта в Интернете: **http://www.nashepravo.org/**

КАК ДОБИТЬСЯ ПЕРЕРАСЧЕТА ПЕНСИИ?

На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

КОМУ ДАЮТ ПЕНСИЮ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА?

Подскажите, при каких условиях дети имеют право на пенсию по потере кормильца? Татьяна Александровна, Оренбургская обл.

Право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, **состоявшие на его иждивении.** Нетрудоспособными членами семьи с точки зрения пенсионного законодательства признаются дети, не достигшие возраста 18 лет, либо дети старше этого возраста, если они до достижения возраста 18 лет стали инвалидами, имеющими ограничение способности к трудовой деятельности, либо дети, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов до достижения 23-летнего возраста. Необходимо также документально подтвердить факт нахождения на иждивении умершего, то есть нахождение на его содержании, или получение помощи, которая была постоянным и основным источником средств к существованию.

Мой отец непрерывно работал с 1965 г. Сейчас на пенсии, но получает всего 2800 руб. Ему сказали, что последние годы в стаж не входят. Законно ли это? Куда обратиться за помощью? Марина Евгеньевна, г. Кашира.

Да, при определении размера пенсии имеет значение стаж за период только до 1.01.2002 года. С указанной даты в подсчете размера пенсии учитываются не стаж работы и заработная плата, а перечисленные работодателем в ПФР за своего работника страховые взносы. При условии продолжения трудовой деятельности после 2001 года **ежегодно по заявлению пенсионера производится перерасчет размера пенсии с учетом страховых взносов.** Как была исчислена пенсия отца, ему могут точно сказать только в том пенсионном отделе, где находятся документы его пенсионного дела. Обратитесь туда с письменным заявлением от отца, и получите подробный ответ с расчетом.

КАКОВА ДОПЛАТА ЖЕРТВАМ ПОЛИТРЕПРЕССИЙ?

Какую доплату к пенсии выплачивают лицам, подвергшимся политическим репрессиям? Леонид Борисович, г. Уфа.

В этом году доплата увеличилась. С 1 апреля 2007 г. сумма повышения к пенсии реабилитированному после индексаций составляет 92,66 х 2,24 = **207,53 руб.**, где 2,24 - суммарный коэффициент индексации страховой части пенсии за период 2002-2007 годов.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВНИМАНИЕ!

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ!

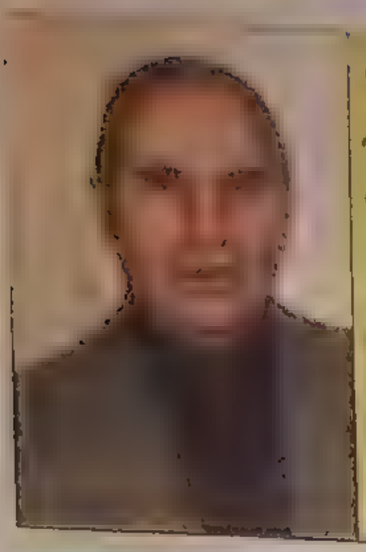
Представляем вам новый спецвыпуск газеты «Народный совет» – справочник

«САМ СЕБЕ АДВОКАТ-4»

Советы юристов на все случаи жизни

Все консультации написаны доступным и понятным языком!

Спрашивайте в газетных киосках!



Отвечает руководитель отдела по работе с обращениями граждан Федерального фонда по защите прав вкладчиков и акционеров

Иван МАСЛАКОВ

ГДЕ ПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ

В прошлом номере «НС» в списке региональных фондов, помогающих вкладчикам, нашу область я не нашла. Почему? Вера, г. Калуга.

Помимо фондов выплаты компенсаций обманутым вкладчикам на местах ведут и организации, уполномоченные властями регионов **(см.таблицу)**. Обратившись туда с заявлением и представив необходимые документы, вы будете включены в список на выплаты компенсации до 10 000 рублей.

РЕГИОН	АДРЕС УПОЛНОМОЧЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
Республика Адыгея	**385000**, г. Майкоп, ул. Краснооктябрьская, д. 12. **Тел. (87725), 2-50-76, 2-12-34 т\ф 2-60-41**
Республика Бурятия	**67000**, г. Улан-Удэ, ул. Ленина, д. 54, Дом Правительства. **Тел. (3012) 21-86-41, факс: 21-59-96**
Карачаево-Черкесия	**369000**, г. Черкесск, пл. Ленина, Дом Правительства. **Тел. (87822) 5-41-75**
Республика Карелия	**185003**, г. Петрозаводск, пр-т А. Невского, д. 65, к. 1. **Тел. (8142) 57-09-47**
Республика Коми	**167983**, г. Сыктывкар, ул. Интернациональная, д. 108. **Тел. (8212) 44-86-97**
Республика Мордовия	**430027**, г. Саранск, ул. Титова, д. 133. **Тел. (8342) 35-84-75, т/ф 35-84-90**
Республика Саха (Якутия)	**677018**, г. Якутск, ул. Алексеева, д. 27, оф. 24. **Тел. (4112) 42-26-03**
Удмуртская Республика	**426007**, г. Ижевск, ул. Пушкинская, д. 214. **Тел. (3412) 25-46-39, 25-64-49, 78-53-35**
Республика Хакасия	**655019**, г. Абакан, ул. Ленина, д. 67, а/я 733. **Тел. (3902) 22-43-86**
Чувашская Республика	**428004**, г. Чебоксары, пл. Республики, Дом Правительства, д. 1. **Тел. (8352) 62-61-47**
Приморский край	**690110**, г. Владивосток, ул. Светланская, д. 22. **Тел. (4232) 20-92-20**
Хабаровский край	**680000**, г. Хабаровск, ул. Дзержинского, д. 36, офис 21
Архангельская область	**163061**, г. Архангельск, ул. К. Маркса, д. 39. **Тел.(8182) 24-12-90**
Владимирская область	**600022**, г. Владимир, пр-т Ленина, д. 59. **Тел./ф (4922) 24-52-25, 24-47-68**
Волгоградская область	**400136**, г. Волгоград, Новороссийская, 41. **Тел. (8442) 30-80-00, факс 32-12-96**
Вологодская область	**160031**, г. Вологда, ул. Авксентьевского, д. 30
Воронежская область	**394055**, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 14. **Тел. факс (4732) 77-18-17**
Ивановская область	**153012**, г. Иваново, Свободный пер., д. 4. **Тел. (4932) 30-05-97**
Иркутская область	**664073**, г. Иркутск, ул. Канадзавы, д. 2. **Тел. (3952) 33-33-31, 33-56-45**
Калининградская область	**236016**, г. Калининград, ул. Клиническая, д. 63. **Тел. (4112) 599-609, 599-600**
Калужская область	**248600**, г. Калуга, ул. Кутузова, д. 21. **Тел. (4842) 50-36-00, 50-36-05, 50-36-65, факс 72-19-06**
Камчатская область	**683024**, г. Петропавловск-Камчатский, пр-т Победы, д. 27. **Тел. (41522) 9-36-15 (приемная), 9-36-21**
Кемеровская область	**650099**, г. Кемерово, Советский пр-т, д. 58, комн. 117. **Тел. (3842) 58-56-20, 58-43-17**
Костромская область	**156029**, г. Кострома, ул. Советская, д. 123, каб. 22. **Тел. (4942) 32-18-32**
Курганская область	**640001**, г. Курган, ул. Р. Зорге, д. 39. **Тел. (3522-2) 44-17-70, факс 44-78-72 , 45-91-51**
Курская область	**305000**, г. Курск, ул. М. Горького, д. 65, к. 2
Липецкая область	**398015**, г. Липецк, пл. Плеханова, д. 1, комн. 516-Б. **Тел. (4742) 47-62-45**
Мурманская область	**183006**, г. Мурманск, пр. Ленина, д. 75. **Тел.(8152) 45-10-54, 48-63-88**
Нижегородская область	**603082**, г. Нижний Новгород, Кремль, к. 2. **Тел. (8312) 39-09-09, 39-12-14**
Новосибирская область	**630099** г. Новосибирск, Чаплыгина, д. 92, 2-й подъезд, 1-й этаж. **Тел. (3832) 18-27-89, 66-49-06**
Оренбургская область	**460006**, г. Оренбург, ул.Терешковой, д. 33. **Тел. (3532) 77-34-89, 77-03-40**
Орловская область	**302006**, г. Орел, ул. Московская, д. 159, комн. 1а.
Пермская область	**614045**, г. Пермь, ул. Советская, д. 64. **Тел. (3422) 37-52-36, факс: 37-54-15**
Псковская область	**180000**, г. Псков, ул. Свердлова, д. 36. **Тел. (8112) 16-44-70, 16-14-60, 16-14-29, 16-13-85**
Ростовская область	**344007**, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, д.68, комн. 304. **Тел.(8632) 62-48-97, 62-57-12, (факс) 40-18-63**
Самарская область	**443041**, г. Самара, ул. Куйбышева, д. 124. **(846) 340-08-51**
Сахалинская область	**693000**, г. Южно-Сахалинск, ул. К. Маркса, д. 24. **Тел. (4242) 74-48-01, 74-41-65, 74-42-39**
Смоленская область	**214008**, г. Смоленск, пл. Ленина, д. 1. **Тел. (48122) 68-35-26**
Тверская область	**170000**, г. Тверь, ул. Индустриальная, д. 3а. **Тел. (4822) 34-57-96**
Томская область	**634034**, г. Томск-34, пр. Кирова, д. 20. **Тел. (3822) 43-34-53, 55-71-66, факс: 43-54-24**
Тюменская область	**625000**, г. Тюмень, ул. 8-го Марта, д. 1/57, 2-й этаж. **Тел. (3452) 231-277, 231-223**
Ульяновская область	**432051**, г. Ульяновск, ул.Федерации, д. 60. **Тел./ф (8422)44-96-84, т/факс 44-96-13**
Челябинская область	**454008**, г. Челябинск, Комсомольский пр., д. 2. **Тел. I(351) 790-26-55, факс (351) 790-29-00**
Ярославская область	**150054**, г. Ярославль, ул. Чехова, д. 5. **Тел. (4852) 72-96-86**

На вопросы отвечает Генеральный директор Института земельного права ***Федор ЛЕВОВ***

КАК НАКАЗАТЬ НЕПЛАТЕЛЬЩИКОВ?

Может ли правление отобрать землю у тех членов садового товарищества, кто взносы не платит и более 3-4 лет не использует свои участки по назначению? Л.Г. Стрерлина, г. Мегион, Ханты-Мансийский АО.

Таких полномочий у правления товарищества нет. **Решение о прекращении прав на земельные участки в соответствии со ст. 54 ФЗ № 136-ФЗ от 25.10.2001 г. принимается только судом.** Сперва владельцев можно оштрафовать.

Принудительное прекращение права пожизненного наследуемого владения земельным участком, права постоянного (бессрочного) пользования земельным участком, права безвозмездного срочного пользования земельным участком осуществляется при условии неустранения фактов ненадлежащего использования земельного участка после наложения административного взыскания в виде штрафа. Если это не поможет, орган государственной власти или орган местного самоуправления **направляет в суд заявление о прекращении права на земельный участок** (ст.29 ФЗ № 136-ФЗ от 25.10.2001 г.). По истечении десятидневного срока с момента принятия решения суда о прекращении права на земельный участок исполнительный орган госвласти или орган местного самоуправления, предусмотренные статьей 29 ФЗ № 136-ФЗ от 25.10.2001 г., направляет заявление о государственной регистрации прекращения права на земельный участок с приложением акта в орган государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

ХОРОШО ИМЕТЬ ДОМИК В ДЕРЕВНЕ? ДА, ЕСЛИ ДОКУМЕНТЫ В ПОРЯДКЕ...

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Прошлой весной я вышла на пенсию. Квартиру хочу сдать внаем, себе же купить домик в деревне, подальше от столичной суеты. А на лето буду в гости внучат приглашать. Нашла подходящую по цене избенку в Смоленской области, но никаких документов на нее у хозяев нет. Что вы мне посоветуете и надо ли там будет прописываться? Лидия Николаевна, г. Москва.

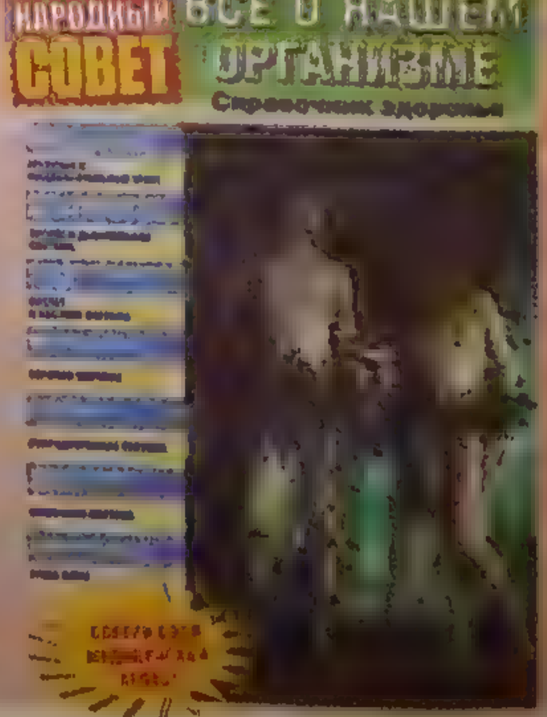
Вам нужно будет зарегистрироваться там по месту пребывания (временная прописка). Иначе согласно ст. 19, ч. 15 Кодекса РФ об административных правонарушениях вас могут оштрафовать (штраф до 2500 руб.). Но не в этом главная проблема. Купля-продажа дома без надлежащего оформления опасна тем, что, уплатив хозяину деньги, вы можете вскоре оказаться за порогом дома. **Юридически его собственницей вы не станете,** поэтому соглашаться на такую сделку следует очень осмотрительно. Понятно, что многим селянам не хочется оплачивать услуги землемеров, ездить в райцентр за справками, платить госпошлину и т.д. Гораздо безопаснее приобрести дом вместе с участком у полноправного собственника. **У продавца дома должно быть свидетельство о госрегистрации права собственности на это недвижимое имущество.** Только в этом случае вы станете полноправной владелицей, и тогда при необходимости сможете дом продать, подарить или оставить наследникам.

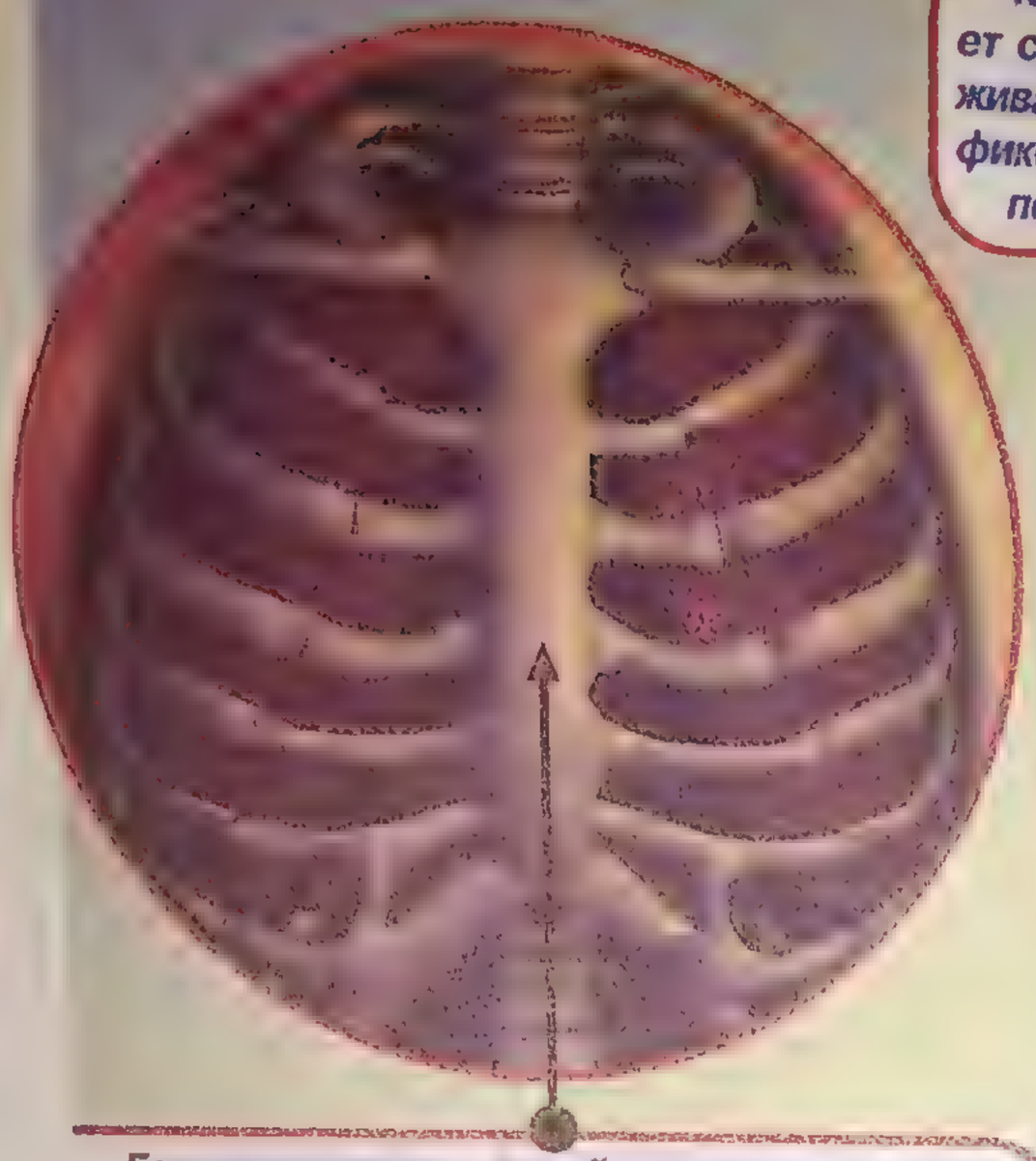
ВНИМАНИЕ! ОКОНЧАНИЕ СПРАВОЧНИКА

Уважаемые читатели!

Сегодня мы публикуем последний выпуск нашего медицинского справочника (начало см. в 22-м, 24-м, 26-м, 28-м и 30-м номерах «НС»). Все время, пока мы его публиковали, вы беспокоились, что получаете не всю газету. Это не так. «Народный совет» вы получали в полном объеме - все 16 страниц. Просто страницы справочника были пронумерованы римскими цифрами, чтобы вам было легче собрать атлас в нужном порядке. Оставайтесь с нами!

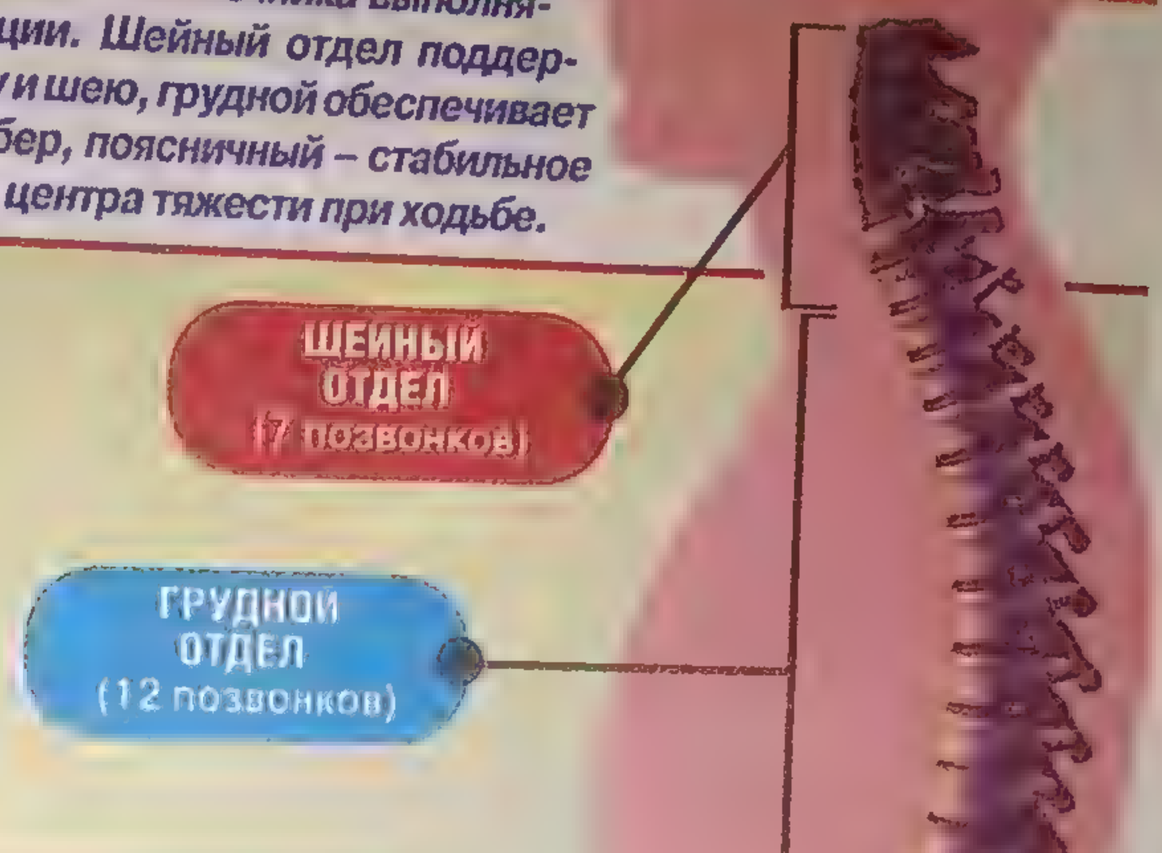
Редакция «Народного совета»





Грудная клетка – яркий пример поддерживающей и защитной функции скелета. Ребра и мышцы, формирующие грудную клетку, являются щитом, защищающим жизненно важные органы – сердце, легкие и печень. У большинства людей ровно 12 пар ребер , но у 5% людей встречаются одна или две пары «дополнительных» ребер.

Каждый отдел позвоночника выполняет свои функции. Шейный отдел поддерживает голову и шею, грудной обеспечивает фиксацию ребер, поясничный – стабильное положение центра тяжести при ходьбе.



ЧТО ДЛЯ КОСТЕЙ ХОРОШО

Физкультура

Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему закостенеть.

Витамин Д

Костям необходим кальций, но именно витамин D позволяет усваивать этот микроэлемент, и при недостатке солнечного света необходимо настоятельно включать витамин D (им богат рыбий жир, морепродукты, сливочное масло, желтки куриных яиц, грибы) в свой рацион.

Чай

Он богат кофеином, но, в отличие от кофе, не провоцирует остеопороз, а, наоборот, защищает от него.

ЧТО ДЛЯ КОСТЕЙ ПЛОХО

Алкоголь

Задерживает образование новой костной ткани. В результате кости становятся более тонкими и менее надежными.

Инфекции

Для суставов и костей опасны все недолеченные инфекции, особенно мочеполовых путей.

Никотин

Курение вредит практически всем органам и тканям, в том числе и костям. Содержащиеся в табачном дыме вещества лишают их минералов. У женщины, выкуривающей за день пачку сигарет, кости на 5-10% менее прочны, чем они могли бы быть.

Строгие диеты

Человек недополучает минералов, из-за чего истончается костная ткань.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Если у вас острый приступ остеохондроза или радикулит, примите таблетку диклофенака (лучше введите раствор препарата внутримышечно). Запишитесь к ревматологу на курс блокады.

ЕШЬТЕ СКОРЛУПУ!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Это идеальный источник кальция. Сырые яйца тщательно вымойте с мылом в теплой воде, хорошо ополосните. В ступке скорлупу разотрите в порошок. Скорлупа хорошо усваивается организмом. Ешьте по 1 г ежедневно по утрам с творогом или кашами. Скорлупа от сваренных яиц чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию во время варки.

Владимир Терков, г. Ставрополь

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Мышцы составляют основу тела и занимают около половины всей его массы. Мышцы бывают трех видов: скелетная мышца, непроизвольно сокращающаяся (гладкая) мышца и сердечная. Все они обладают общей способностью растягиваться, сокращаться, возбуждаться под воздействием стимула и принимать свою первоначальную форму и размеры. Непроизвольная мускулатура непрерывно выполняет различные функции: продвижение пищи по пищеводу в желудок, управление диаметром артерий и др. Сердечная мышца находится в сердце, и она уникальна благодаря своим разветвленным соединениям. Скелетная мышца называется также произвольно сокращающейся, так как мы обычно можем произвольно сокращать или расслаблять ее. Мышцы чаще повреждаются, а не заболевают, и они способны автономно восстанавливаться: если какая-то часть мышцы травмирована, остальная ее часть увеличивается в размере и становится сильнее, компенсируя повреждение.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

Повреждениями мышц чаще других страдают спортсмены. Разрыв ахиллова сухожилия – распространенная травма среди теннисистов и спринтеров. Каждый, кто много играет в теннис или мяч, рискует заболеть тендинитом плеча. Частые подъемы рук приводят к воспалению плечевого сухожилия.

Травмы и заболевания мышечной системы

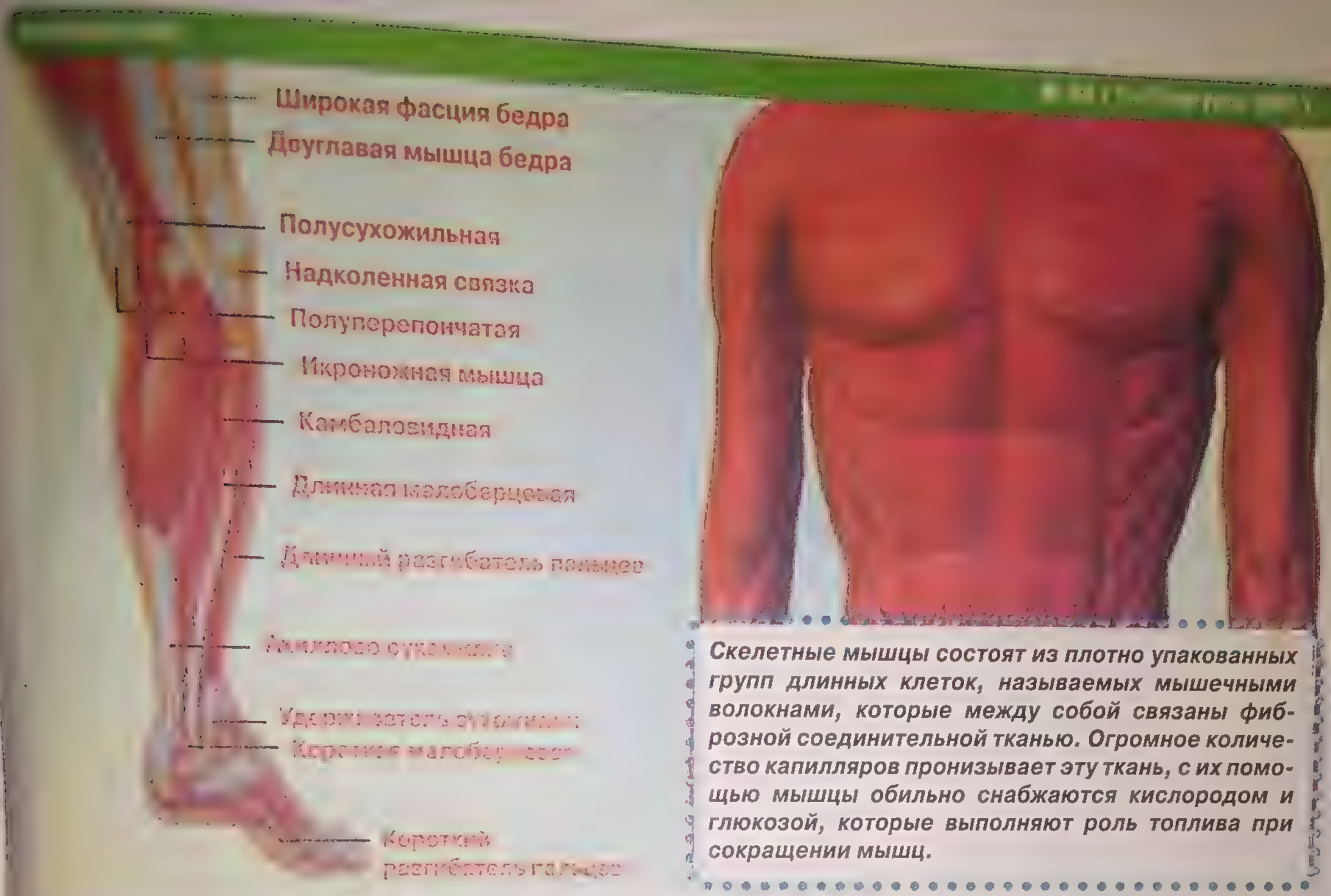
РАСТЯЖЕНИЕ И РАЗРЫВЫ МЫШЦ – термин, означающий среднюю степень повреждения мышечных тканей. Мелкое кровоизлияние в мышце может привести к ее опуханию и сопровождается болезненными спазмами. При этом обычно появляются синяки. Более серьезное повреждение со множеством разрывов мышечных тканей называется разрывом мышцы.

ВОСПАЛЕНИЕ СУХОЖИЛИЙ – может затрагивать само сухожилие (тендинит) или внутренние фиброзные оболочки, в которые заключены некоторые виды сухожилий (теносиновит). Тендинит может возникнуть, когда сильное или часто повторяющееся движение приводит к излишнему трению наружной поверхности сухожилия и соответствующей ему кости. Теносиновит может возникнуть из-за перенапряжения мышц или часто повторяющихся движений.

РАЗРЫВЫ СУХОЖИЛИЙ – когда резкое, сильное сокращение мышц может серьезно повредить сухожилие и даже оторвать его от кости. Например, растяжение мышц при подъеме большого веса может привести к разрыву сухожилий, прикрепленных к бицепсу. Часто встречается разрыв ахиллова сухожилия (оно тянется от икроножной мышцы до пяточной кости). Небольшой разрыв можно вылечить покоем и физиотерапией, в случае серьезной травмы требуются хирургическая операция и месяцы лечения.

МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ – этот термин употребляют для описания группы наследственных заболеваний, сопровождающихся прогрессирующей дегенерацией скелетных мышц. Обычными симптомами при этом являются повышенная утомляемость мышц и утрата мышцами своих функций. Эффективных методов лечения этой болезни не существует. Однако упражнения на растягивание и хирургическое вмешательство для облегчения боли в укороченных мышцах и сухожилиях могут помочь таким больным.

МИАСТЕНИЯ – заболевание, которое характеризуется развитием мышечной слабости. Оно вызывается антителами, которые постепенно приводят к уменьшению общего числа рецепторов в тканях, стимулирующих мышечные сокращения. К развитию этой болезни могут привести поражения тимуса; эту железу можно удалить и при лечении использовать иммунные препараты. К первым симптомам этой болезни относятся двоение в глазах, поражаются мышцы горла: становится трудно глотать и жевать. Если миастению не лечить, она может распространиться на мышцы рук и ног. Женщины чаще мужчин страдают этим заболеванием.



Скелетные мышцы состоят из плотно упакованных групп длинных клеток, называемых мышечными волокнами, которые между собой связаны фиброзной соединительной тканью. Огромное количество капилляров пронизывает эту ткань, с их помощью мышцы обильно снабжаются кислородом и глюкозой, которые выполняют роль топлива при сокращении мышц.

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ

Физические упражнения

Они полезны не только для мышц (которые становятся сильными и эластичными), но и для мозга. Занятия спортом усиливают мозговую деятельность, а также помогают возникновению новых клеток в тех участках мозга, которые отвечают за память.

Кальций, магний и витамин Е

Отсутствие в питании этих полезных микроэлементов приводит к мышечной судороге. Больше ешьте молочных продуктов (источник кальция), салаты заправляйте растительным маслом (витамин Е). Магний (его много в бобовых, орехах, листовых овощах, малине) улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, что очень важно для пожилых людей.

Массаж

Снимает мышечную усталость, улучшает кровообращение, способствует выведению из организма вредных веществ.

ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ МЫШЦ

Гиподинамия

Из-за малоподвижного образа жизни мышцы становятся слабыми, дряблыми и не могут в полной мере выполнять свои функции.

Неудобное положение тела

Работать длительное время в неудобной, вынужденной позе (стоматологи, водители, работники конвейеров) крайне вредно для всего организма. В таком положении определенная группа мышц всегда напряжена и находится в состоянии спазма, да и вынужденное положение для позвоночника не полезно — разрушаются диски.

Использование гормонов

Мужчины, занимающиеся спортом, иногда пытаются за короткое время значительно увеличить массу мышц. Для этого они используют анаболические стероиды, которые вызывают изменения в половых железах, подавляя выработку половых гормонов, а у мужчин - и сперматозоидов.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Мышцу свело

Если мучает мышечный спазм, примите таблетку любого обезболивающего, а больное место смажьте индометацином или диклофенаком. А наутро запишитесь к ревматологу.

Лечим растяжения

СОВЕТ

- Любые растяжения сухожилий лечат горячими молочными компрессами, которые необходимо менять по мере их остывания.
- При растяжении связок: взять полотняную тряпочку или свернутый вчетверо бинт, нанести на него густо белок куриного яйца и обернуть им больное место. Сверху бинта наложить компрессную бумагу и шерстяной шарф на 5-6 часов или на ночь.
- При хронической ахиллии: принимать отвар из 2 ст. л. семян подорожника на 1 стакан кипятка. Отвар взболтать, дать остыть, процедить и пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Арина Супова, г. Вологда

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Мы ощущаем свои эмоции в нашем мозге, а не в сердце. Благодаря мозгу мы также думаем, принимаем решения, действуем и контролируем свои действия. Нервные импульсы постоянно поступают в мозг и выходят из него по спинному мозгу и сети нервов, похожих на электрические провода, пронизывающие все тело. Связь между миллиардами нервных клеток мозга осуществляется посредством химических и электрических сигналов – именно так на нас воздействуют алкоголь и лекарства. Мозг – хрупкая система, нервные тракты, поврежденные травмой или болезнью, не могут сами восстанавливаться.

Спинной мозг представляет собой канал длиной около 40 см, заполненный спинномозговой жидкостью. Он простирается от основания головного мозга до поясничного отдела позвоночника. С помощью 31 пары спинномозговых нервов спинной мозг соединяется с остальной частью тела и передает по этим нервам к мозгу и от него информацию о внутреннем состоянии организма и о внешнем окружении.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Нервными расстройствами разной степени тяжести страдают более миллиарда людей. Чем старше человек, тем чаще подвержена болезням его нервная система. В настоящее время болезнью Альцгеймера, например, и другими заболеваниями, ведущими к слабоумию, страдают 24,3 млн. человек, но через 20 лет их число может удвоиться.

4 самых распространенных болезни нервной системы

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА –

прогрессирующее заболевание нервной системы, характеризующееся замедленностью произвольных движений, дрожанием рук, обеднением мимики, согбенной позой, изменением походки (маленькие шажки, отсутствие нормального размахивания рук). В настоящее время не существует способа остановить прогрессирование болезни Паркинсона, однако ее отдельные симптомы можно значительно облегчить с помощью лекарственных препаратов.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА –

дегенеративное заболевание головного мозга, проявляющееся прогрессирующим снижением интеллекта.

Самое раннее начало заболевания зафиксировано в 28 лет, но обычно оно проявляется после 40–50 лет. Симптомы болезни: постепенное снижение памяти и внимания, нарушение процессов мышления и способности к обучению, трудности в общении, изменения личности. Способ лечения болезни еще не найден, но существуют лекарственные препараты, которые замедляют процесс развития недуга.

ПАРАЛИЧ –

утрата или нарушение движений в одной или нескольких частях тела. Любое повреждение нервной системы может привести к нарушению двигательной функции. К причинам паралича относятся травмы, рассеянный склероз, инфекции, сосудистые поражения, злокачественные новообразования и др. Паралич часто развивается при таких инфекционных болезнях, как сифилис, туберкулез, полиомиелит, вирусный энцефалит, менингит.

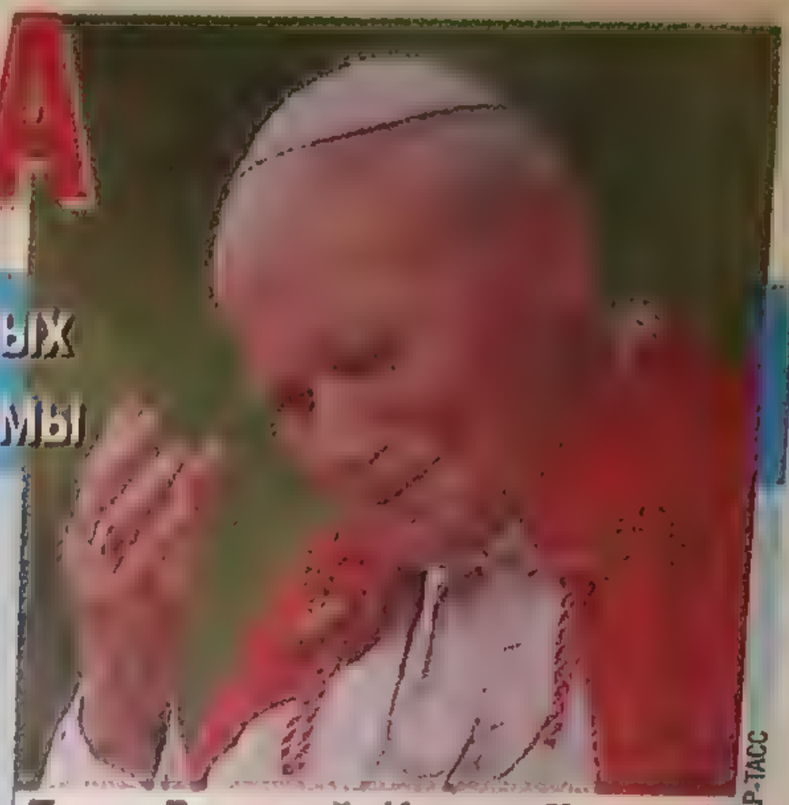


ФОТО ИТАР-ТАСС

Папа Римский Иоанн Павел II страдал от болезни Паркинсона

ЭПИЛЕПСИЯ –

хроническое психоневрологическое заболевание, характеризующееся склонностью к повторяющимся внезапным припадкам. Радикального метода лечения эпилепсии не существует, но в настоящее время с помощью медикаментозных средств можно добиться прекращения припадков в 60-80% случаев. Заболевание редко приводит к смерти или грубому нарушению физического состояния либо умственных способностей больного.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ МОЗГ ОТ СЛАБОУМИЯ

Умственная гимнастика

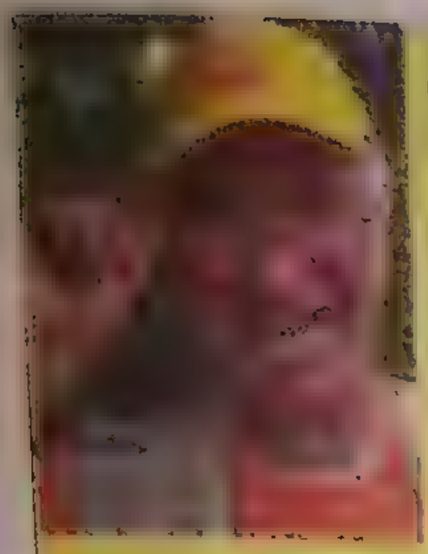
Это шанс для поддержания здорового ума в старости. Разгадывайте кроссворды и сканворды, считайте в уме, учите иностранные языки, пишите мемуары, играйте на музыкальных инструментах.

Фолиевая кислота

Регулярное и продолжительное потребление в достаточном количестве (400 мкг) фолиевой кислоты людьми пожилого и старческого возраста способно вдвое (!) снизить риск развития болезни Альцгеймера.

Забота о сердце

Мозг постоянно нуждается в большом притоке крови, чтобы выполнять свою непрекращаемую работу: размышление, запоминание, разговоры и т.п. И если что-то случается с кровотоком мозга, его работа нарушается. Поэтому то, что плохо для сердца и сосудов, плохо и для мозга.



*На грибной охоте главный принцип безопасности: **«Не уверен – не бери!»**. К счастью, ядовитых грибов в наших лесах немного. Ученые насчитали всего 5-6 видов. Смертельно опасна лишь бледная поганка, накапливающая фаллоидин. Это вещество сохраняет токсическую активность даже после 40-минутной варки, оно не растворяется в воде, сохраняясь в грибных тканях. Впрочем, «трава нуться» можно и нормальным грибом, если это перестарок. В лесной чащобе трудно бывает отличить опасный гриб от безопасного. Поэтому дома при хорошем освещении промойте и тщательно осмотрите свои трофеи. Все сомнительные экземпляры без сожаления бросьте в мусорное ведро - здоровье дороже! Ну а затем можно и кулинарией заняться...*

И.о. ведущего рубрики, грибник с 48-летним стажем Вячеслав НЕЧАЕВ

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

БУЛЬОН

Нужно:

- 500 г грибов,
- 2 л воды,
- 400 г мяса,
- 2 луковицы,
- лавровый лист,
- соль, перец.

Нарежьте грибы мелкими кубиками и запустите в кипящую воду. Мясо отделите от костей, жилок и положите в бульон. Добавьте мелко нарезанный лук, соль, лавровый лист и перец. Бульон варите в течение 1 часа.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ПЛОВ

Нужно:

- 200 г грибов,
- 200 г риса,
- 3 ст. л. сливочного масла,
- сок лимона,
- 2-3 свежих помидора,
- луковица,
- 3 ст. л. сливочного масла,
- карри, зелень.

Порезанные грибы поджарьте на сливочном масле. Помидоры и лук нарежьте кружочками, морковь - кубиками. Добавьте овощи в грибы, посолите, поперчите и на медленном огне доведите до полуготовности. Рис слегка поджарьте на растительном масле, сбрызните его лимонным соком, добавьте горячей подсоленной воды и варите до готовности. Смешайте готовый рис с грибами и потомите еще некоторое время. Готовое блюдо подайте к столу сразу, добавив зелень.

ЗАЛИВНОЕ

Нужно:

- 500 г белых грибов,
- сваренное вкрутую яйцо,
- желатин быстрорастворимый 2 ст. л.,
- вода 0,5 л
- зелень,
- соль, перец.

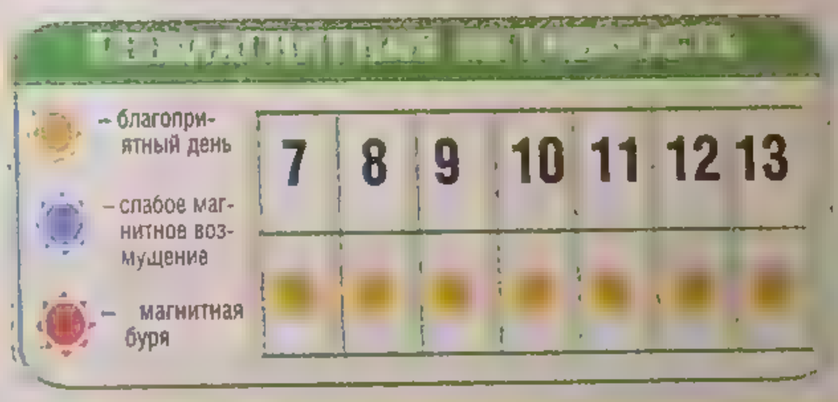
Свежие белые грибы нарежьте кусочками. Положите их в 2-литровую, высокую кастрюлю, добавьте воду, закройте крышкой и отварите. Оставьте грибы в бульоне на 5 минут для «устойки». Процедите бульон. Грибы охладите и мелко нашинкуйте, Замоченный желатин распустите в бульоне в течение 1-2 минут до закипания бульона, но не кипятите. Налейте на дно формы 1/3 часть теплого желе, охладите на льду или в холодильнике, чтобы желе «схватилось», уложите кружочки яйца, листочки зелени, рубленые грибы. Залейте грибы оставшимся желе, охладите до полного застывания 3-6 часов. Чтобы желе лучше вытряхнуть из формы, опустите форму в горячую воду на 20-30 секунд и переверните ее на блюдо. Можете использовать фигурные силиконовые формы или порционные формочки, в которых очень легко и удобно готовить заливное.

ГУЛЯШ

Нужно:

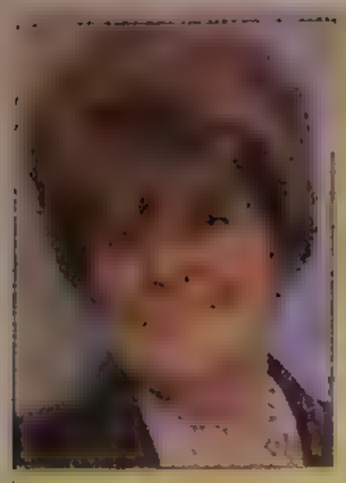
- вода,
- 800 г грибов,
- 50 г шпика,
- 2 луковицы,
- 100 г муки,
- соль, черный перец горошком.

Очищенные и промытые грибы нарежьте кусочками толщиной 5 мм. Лук и шпик нарежьте кубиками и обжарьте до полуготовности. Добавьте к ним грибы, перец, муку, посолите и тушите до готовности.



В следующем номере вы найдете последний купон.

Там же мы повторим условия конкурса.



Если участок невелик, а вырастить хочется побольше, посадите вьющиеся растения, например дальневосточный лимонник. Он занимает мало места, дает красивую зелень, у него вкусные и полезные плоды.

Советует биохимик, фитотерапевт, садовод-любитель ***Дина БАЛЯСОВА***

ЦЕЛЕБНАЯ ЛИАНА ДЛЯ ВАШЕГО САДА – ЛИМОННИК

Лимонник размножают несколькими способами:

1. **Семенами.** Их вынимают из плодов и сразу высевают, лучше всего осенью. Если будете высевать весной, то семена предварительно стратифицируйте (выдержите семена 1-2 месяца при температуре 3-7 градусов, например, во влажном песке в холодильнике).
2. **Корневыми отпрысками.** У корней растения найдите молодые побеги, аккуратно, не повредив корневую систему, выкопайте и посадите на грядку. Через год их можно высадить на постоянное место.
3. **Отводками и черенками.** Минус - при черенковании образование корней происходит медленнее.

Подставьте сразу же к молодому растению опору, без опоры лимонник будет расти очень медленно.

ЧТО ЛЮБИТ?

Освещенные места. Посадите его с южной стороны дома, беседки и т.д. Красиво смотрится лиана на декоративной арке или шпалере.

КАК ВЫСАЖИВАТЬ

В посадочную яму (60 х 60 см) внесите около 200 г суперфосфата, 100 г калийной соли или золы, ведро перегноя, на глинистых почвах и с высоким уровнем грунтовых вод нужен дренаж (битый кирпич, черепки, камни).

Цвести растение начинает с 3-4-летнего возраста (при посадке корневой порослью). Первые цветы - обычно мужские. Женские начинают появляться, когда лимонник наберет высоту.

Единственный недостаток: лимонник не каждый год дает плоды, но тогда можно использовать листья, молодые побеги и кору.

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Лимонник не боится холодных зим.

Внимание!

Препараты из лимонника противопоказаны при гипертонии, нервном возбуждении, бессоннице, беременности. Злоупотреблять компотом из его плодов также нельзя.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН?

Все части растения действуют на организм человека оздоравливающе, общеукрепляюще и тонизирующе, активизируют иммунную систему, повышают потенцию, улучшают зрение.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ?

При **упадке сил, депрессии, слабости, умственном** или **физическом переутомлении** - пожуйте 5-6 свежих ягод или заварите их как чай.

При **гипотонии** - сделайте настойку: 2 ст. л. ягод залейте стаканом водки, настаивайте неделю. Принимайте по 20-25 капель в рюмке воды два раза за полчаса до еды в первой половине дня.

Если нет ягод, возьмите столовую ложку смеси листьев и веточек, залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте как чай. Он поможет вашим уставшим глазам при работе на компьютере и т.д.

Из плодов лимонника можно приготовить компот, наливку, варенье.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Они помогут тебе похудеть

1 Арбузы и дыни: снижают холестерин

Их мякоть содержит нежные пищевые волокна, которые снижают уровень холестерина в организме. Также они прекрасно помогают выводить шлаки. К тому же содержат всего около 30 калорий!

2 Помидоры: поставляют витамины стройности

В одном томате всего 10 ккал и много витаминов Р, РР, А и С (столько же, как и в апельсинах и лимонах), которые способствуют ускорению пищеварения. Также в томатах содержится много ликопина – он защищает клетки нашего организма. Почаще делай салаты из помидоров и просто ешь их целиком.

3 Баклажаны: ускоряют процесс переваривания пищи

Они богаты витаминами А, В и С и минеральными веществами, которые ускоряют процессы обмена веществ. Высокое содержание жидкости активирует переваривание пищи.

Какие еще продукты способствуют похудению и другие советы на все случаи жизни читайте в журнале «Все для женщины» № 33

В продаже с 14 августа

КАК СОХРАНИТЬ СОБРАННЫЕ ОВОЩИ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОПУХИНА

Обмакните **чеснок** в расплавленный парафин - так он хранится при любой температуре и влажности. Его также можно спокойно сажать на следующий год под зиму. Результат замечательный!

500 РУБЛЕЙ

Хорошо переберите **лук**, просушите и прижгите корешок на газовой плите или огнем от свечки. Хранится такой лук до июня следующего года.

Раскладываю **морковки** рядками так, чтобы они не соприкасались; заливаю густым раствором рыжей глины (консистенция как у сметаны). Когда слой глины застынет (обычно через сутки), заливаю следующий. В таком виде морковь хорошо хранится всю зиму.

Людмила Николаевна Розанова, г. Инза, Ульяновская обл.

Моя соседка жаловалась, что, выращивая лук, не может сохранить его на всю зиму: он у нее преет. А причина в том, что у выдернутых луковиц она сразу обрезала зеленые перья, а это ведет к заражению их шейковой гнилью.

Для лучшего хранения лука **правильно определите сроки уборки**: запаздывать нельзя, в дождливую погоду может начаться вторичный рост корневой системы, и лук будет плохо храниться.

В августе убирают севок - обязательно в сухую погоду. Раскладывают на грядке тонким слоем; в сырую погоду - под продуваемый навес. Около месяца севок сушится, за это время луковичка «оденется», шейка станет тоненькой и отсохнет. Затем переберите его: крупный (1,5-2 см) оставьте для зимнего хранения при температуре 1-3 градуса (для весенней посадки); **мелкий** (до 1 см) посадите в октябре под зиму: он плохо хранится и высыхает.

Ольга Балакирева,
с. Поспелиха, Алтайский край

СПАСАЕМ ЗАГОТОВКИ

Сейчас, когда у многих хозяек горячая пора с домашним консервированием, хочу посоветовать, как спасти уже закатанные банки, если вдруг рассол в них помутнел.

Не открывая крышки, проткните ее чем-нибудь острым (ножом, ножницами, отверткой) и это место заклейте жевательной резинкой, пластырем или скотчем. Поверьте, через какое-то время рассол посветлеет, банка может стоять хоть два года, и вкус ваших заготовок не испортится.

Л.А. Сорокина, г. Казань

СОБИРАЕМ УРОЖАЙ

ЯБЛОКИ И ГРУШИ. Плоды для хранения аккуратно срывайте с веток вручную или специальным устройством - плодосъемником. Его можно изготовить самостоятельно **(см. рис.)** из старого металлического дуршлага, с крестом из натянутой толстой лески. Эта конструкция крепится на длинную палку горизонтально при помощи шурупа. Плод, попадая между лесками, обрывается и падает в дуршлаг. Плоды складывают слоями в деревянные ящики с соломой и хранят в подвале или погребе. Всю падалицу нужно собрать и переработать (повидло, варенье) или сжечь, т.к. она не хранится и, сгнивая, является источником новых заболеваний. Внимательно следите за количеством урожая на ветвях деревьев, этот год «яблочный», поэтому возможны разломы ветвей. Под ветви с урожаем ставьте подпорки или удаляйте часть молодых яблок.

Ольга ХАНБАБАЕВА, зам. декана отделения садоводства и овощеводства РГСХА им. Тимирязева

РИСУНОК КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

ВНИМАНИЕ!

НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ

Индекс — 84710

● в каталоге агентства **«Роспечать»**

Индекс — 84710

● в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс — 12564

● в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72 Звонок бесплатный.

КАЛЕНДАРЬ УСПЕНСКОГО ПОСТА

С 14 по 27 августа (с 1 по 14 августа по старому стилю) пройдет Успенский пост

Успенский пост - почти такой же строгий, как и Великий пост, но длится он всего две недели. Он предваряет великий праздник Успения Пресвятой Богородицы.

КАК СОБЛЮДАТЬ ПОСТ?

Устав поста предписывает верующим воздерживаться от употребления в пищу мяса, молока, яиц и рыбы в составе любых блюд. Рыбу разрешается есть только в день великого двунадесятого праздника Преображения Господня (19 августа).

ФОТО ИТАР-ТАСС

ВАЖНО!

Вместе с тем меру своего поста постарайтесь согласовать со своим духовником, исходя из собственных телесных сил, здоровья, тяжести физического труда и прочих обстоятельств. Пост не должен быть ни показным, ни лицемерным. Ни в коем случае он не должен быть для вас очередной диетой. Ведь главное, духовно подготовиться к великому празднику Успения Пресвятой Богородицы. Лишенный веры, молитвы и добродетели пост напрасен и не имеет никакого смысла.

14 августа (вторник)

15 августа (среда)

16 августа (четверг)

17 августа (пятница)

18 августа (суббота)

19 августа (воскресенье, великий праздник Преображение Господне)

20 августа (понедельник)

21 августа (вторник)

22 августа (среда)

23 августа (четверг)

24 августа (пятница)

25 августа (суббота)

26 августа (воскресенье)

27 августа (понедельник)

14 августа. Этот день в народе именуется **Медовым Спасом**.

В этот день в церкви во время богослужения освящают мед и выносят Животворящий Крест Господень из алтаря. Считается, что мед приобретает особенно целебные свойства.

В церковь приходят с букетами полевых цветов и трав. Освященные чабрец и мята должны простоять целый год. В селах на Медовый Спас святили также колодцы.

19 августа. Этот день называют **Яблочным Спасом.** В этот день в церкви освящают яблоки нового урожая, после чего по традиции их уже можно есть.

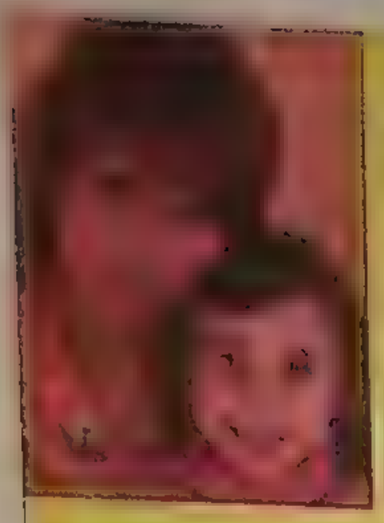
ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

29 августа празднуют **Ореховый Спас**, или **Хлебный**. В этот день в церкви освящают орехи нового урожая и пекут булки. У этого Спаса своя история: в 545 г. персы осадили город Эдессу в Сирии и отступили, когда епископ Евлавий по наставлению явившейся ему Пресвятой Богородицы достал из замурованной ниши Нерукотворный образ и обошел с ним вокруг осажденной крепости. С этого дня разрешалось есть орехи нового урожая и собирать их.

Напоминаем нашим читателям, что сухоедение - это невареная растительная пища, например, фрукты, овощи, компоты, квашеные овощи, хлеб, мед и т.д.

- Сухоедение
- Грибы
- Горячая пища с маслом
- Вино
- Горячая пища без масла

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



У многих детей каждый поход в детсад сопровождается слезами и истериками. Как этого избежать и что еще полезно знать о детсадах, мы расскажем сегодня.

Ведущая рубрики ***Юлия КАРЗИЕР*** *и ее* ***дочка Маргарита***

РОДИТЕЛЯМ ВЕРНУТ ДЕНЬГИ ЗА ДЕТСАД

С 2007 года родители, др. лица, фактически осуществляющие уход за ребенком, получают компенсацию части платы за содержание детей в садах (перечисляется на банковский счет).

На 1-го ребенка - 20% от оплаты.
На 2-го - 50% .
На 3-го и последующих детей - 70%.

Для получения требуется:

- письменное заявление на имя заведующей детсада;
- копии свидетельств о рождении всех детей;
- копия квитанции об оплате за сад;
- банковские реквизиты (ваш счет).

Компенсация выплачивается на детей, которые посещают **муниципальные и государственные детсады**.

СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ

Все, что вам нужно сделать, - это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

		3		4		2		
	2						5	
1			8		7			6
		9				4		
2				8				7
		5				9		
9			1		6			8
	6						2	
		8		9		5		

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ДЕТСКИЙ САД

КАК НЕЛЬЗЯ СЕБЯ ВЕСТИ РОДИТЕЛЯМ

1. После лета малыш отвык от сада, и незнакомая обстановка для него уже является достаточно большой нагрузкой. Поэтому в первые дни не оставляйте его там более чем на 4 часа, затем увеличивайте часы посещения.
2. Не говорите, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад, так как у вас много дел, он почувствует себя ненужным.
3. Не угрожайте ребенку детсадом. Иначе малыш будет относиться к нему, как к наказанию, и садовский период станет для вас обоих невыносимым.
4. Не сидите часами в раздевалке садика, слушая вопли своего чада. Не чередуйте несколько дней пребывания в саду с неделей дома, иначе ситуация выйдет из-под контроля и будет тяжело не только вам и ребенку, но и персоналу детского сада.
5. Не обвиняйте ребенка во лжи, если по утрам он начинает ныть и жаловаться на недомогание, либо еще что придумывать. Этому есть причина, разберите ее вместе с малышом. Но не идите на поводу у ребенка - дети отличные манипуляторы.
6. Если ребенок жалуется, что его в садике обижают, то позиция «сам разбирайся» с вашей стороны неприемлема. Он перестанет вам доверять.
7. Не запрещайте ребенку встречаться с детьми из группы вне сада. Вечерняя прогулка, совместное посещение кружков, хождение в гости - отличный способ стимулировать ребенка к посещению дошкольного учреждения. Старайтесь находить на это время.
8. Не отзывайтесь негативно о садике, воспитателях и детях при ребенке. Потому что, во-первых, ваше мнение важно для малыша, во-вторых, дети все рассказывают воспитателям, а ответный негатив чувствуют на себе.

Детский сад ребенку необходим. Дети, которые до 7 лет не имели опыта пребывания в группах, хуже адаптируются к школе.

КАК НУЖНО СЕБЯ ВЕСТИ РОДИТЕЛЯМ

1. Своим настроением и отношением покажите ребенку, что ему бояться нечего и в садике его не обидят.
2. Подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. Ребенок должен знать - это его обязанность и посещение садика неизбежно. Тогда все усилия он направит на поиск чего-либо положительного для себя в этой ситуации. А вам главное выдержать и не поддаться на провокации малыша.
3. Перед первым посещением сада пойдите вместе с малышом туда на экскурсию. Расскажите, что в саду его ждут друзья, там много книг и игрушек, проводят праздники - тогда ребенок с радостью воспримет перемены.
4. Ребенок напроказничал или у него конфликты с детьми - всегда будьте на его стороне даже если он преувеличивает, но не оправдывайте все его действия, а поговорите с ним дома.
5. Во время болезней и в выходные дни режим дня малыша максимально приблизьте к садовскому.
6. Чаще говорите, что гордитесь малышом, хвалите его за все, что может стимулировать малыша к посещению детского сада. Восхищайтесь достижениями ребенка и поделками, которыми он занимается в садике.
7. Проявляйте инициативу, говорите с малышом на тему его пребывания в детсаду - что он сегодня делал, как прошел день, что узнал и т.д.
8. Играйте с ребенком дома в детский сад и тогда вы будете знать, в какой атмосфере находится ваш малыш, пока вы работаете, и как он себя при этом чувствует. Ориентируясь на игру, можно решить массу проблем.

В следующем номере мы расскажем: как психологически правильно подготовить ребенка любого возраста к новому учебному году, законна ли школьная форма и еще много полезной информации о школе.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

8 августа (26 июля) - **память мученицы Параскевы**. Многих язычников обратила она к истинной вере. Святая Параскева - **помощница в семейной жизни, женская заступница.**

9 августа (27 июля) - **память великомученика и целителя Пантелеймона**. Искусный врач, живший в Никомидии и пострадавший за святую веру в 305 году, один из самых почитаемых святых-целителей. Пантелеймон означает «всемилостивый», он всем оказывал милосердие, бесплатно лечил страждущих, утешал узников и щедро раздавал нуждающимся свое имущество. После своего крещения Пантелеймон исцелял всякие болезни не только аптекарскими средствами, но и при помощи имени Господа. **Ему молятся при всевозможных недугах.**

10 августа (28 июля) - праздник великой русской святыни, **чудотворной Смоленской иконы Божией Матери**, именуемой **«Одигитрия» (Путеводительница)**.

Икона эта, по преданию, написана апостолом и евангелистом Лукой еще при жизни Пресвятой Богородицы.

О времени появления ее в России сведения разнятся. Из многочисленных чудес, совершившихся от этой иконы, особенно замечательно избавление Смоленска от татар в 1239 г.

Смоленская икона Божией Матери пользуется великим почитанием у православных людей. Ныне эта икона находится в Успенском соборе города Смоленска.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 14 августа 2007 ГОДА

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА — **500 РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.*

Победителем этого номера стала Людмила Розанова, г. Инза, Ульяновская обл. (стр. 13).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

Новые сигареты "Беломорканал суперлегкие"... Надо иметь суперлегкие, чтобы курить эти сигареты!

В детском саду наконец дали горячую воду. Это не макароны, конечно, но лучше чем ничего.

Чем реже кто-то один отдает свой супружеский долг, тем чаще кто-то другой вынужден брать кредит на стороне.

Я против лозунга «Россия только для русских». Пусть остальные тоже мучаются!

Жена утром нежно расталкивает мужа:
- Доброе утро, Зайчик. Вставай, Котёночек. Ну просыпайся же!
В ответ раздается:
- Я сегодня Рыбка, у меня нет ножек, и я никуда не пойду!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 32 (170).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Антон Клюев
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Наталия Алешина, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 544
Подписано в печать 01.08.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07032

№ 30 | 21–27 августа 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ТАБЛИЦА НОВЫХ АВТОШТРАФОВ

стр. 2-3

КАК ДОБИТЬСЯ ПЕРЕРАСЧЕТА КВАРТПЛАТЫ

стр. 4

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

ОПЛАТЯТ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ

стр. 5

ФОТО ИТАР-ТАСС

КАКИЕ ЛЬГОТЫ У ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

стр. 6

КАК БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ ХРУПКИХ КОСТЕЙ

стр. 9

КАКИЕ ФРУКТЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

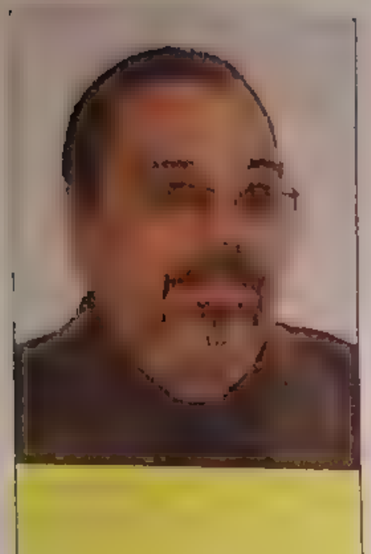
стр. 10

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ! ЖДЕМ ВАШИ РЕЦЕПТЫ ЛЕТНИХ ЗАГОТОВОК! стр. 13

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



Комментирует юрист ***Юрий КАРЯГИН***

ШТРАФЫ ВЫРОСЛИ!

Изменения в Кодексе об административных правонарушениях РФ (КоАП) вступили в силу 11 августа этого года **(на рис. внизу)**.

Такие относительно жесткие меры помогут снизить уровень анархии на дорогах. Особенно в этом списке выделяются нормы ответственности пешеходов. До сих пор пешеход, нарушивший правила дорожного движения (ПДД), максимум наказывался штрафом 50-100 руб. Пока только непонятно как будет контролироваться оплата штрафов пешеходами и какие меры ждут неплательщиков.

Вот основные аргументы некоторых правозащитников, недовольных ужесточением мер:

- попирается презумпция невиновности;
- простой человек не имеет средств на такие штрафы;
- возрастет уровень коррупции на дорогах.

Мои контраргументы такие: презумпцию невиновности никто не отменял. Ст.1.5 КоАП «Презумпция невиновности». Простой же человек, имеющий ограниченные средства, из соображений экономии будет более осмотрительно передвигаться на своем авто.

А с коррупцией можно и нужно бороться правовыми средствами. Если водитель считает, что инспектор ДПС не прав, он может обжаловать его действия в течение 10 суток. Как правило, суды разбирают такие жалобы более объективно, чем вышестоящие органы ГИБДД.

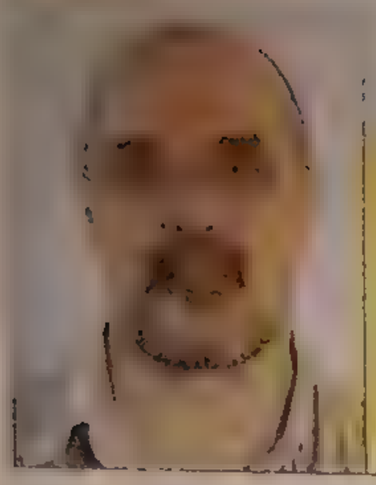
ГОЛОСУЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-

Таблица основных нарушений и штрафов за них (включая последние изменения)

Нарушение	Статья	Штраф, руб.
Управляли незарегистрированным ТС	12.1	50
Ехали, не пройдя техосмотр	12.1	200
Номера не стандартные или не читаются	12.2 ч.1	50
Ехали вообще без номеров	12.2 ч.2	5000 или лишение прав на 1-3 мес.
Установили заведомо подложные номера	12.2 ч.3	2500 или лишение прав на 1-3 мес.
Ехали с этими подложными номерами	12.2 ч.4	Лишение прав на 6-12 мес.
Управляли ТС без необходимых документов (в т.ч. полиса ОСАГО)	12.3 ч.1	100
Установили спереди красные световые приборы	12.4 ч.1	2500 с конфискацией приборов
Установили без разрешения световые и звуковые спецсигналы	12.4 ч.2	2500 с конфискацией приборов
Управляли неисправным ТС, кроме (ст.12.5 ч.2)	12.5 ч.1	50
Управляли ТС с неисправными рулевой и тормозной системами, сцеплением	12.5 ч.2	300-500
Ехали, не пристегнувшись ремнем безопасности	12.6	50
Управляли без прав	12.7 ч.1	700-1000
Лишили прав, а вы снова сели за руль	12.7 ч.2	1000-1500
Доверили управление лицу без прав или лишенному их	12.7 ч.3	300-800
Остановили, а вы под хмельком	12.8 ч.1	Лишение прав на 1,5-2 года
Дали поуправлять нетрезвому товарищу	12,8 ч.2	Лишение прав на 1,5-2 года
Превысили скорость на 10-20 км/ч	12.9 ч.1	50
Превысили скорость на 20-40 км/ч	12.9 ч.2	100
Превысили скорость на 40-60 км/ч	12.9 ч.3	100-300
Превысили скорость более чем на 60 км/ч	12.9 ч.4	300-500 или лишение прав на 2-4 мес.
Переехали ж/д переезд на запрещающий сигнал или там, где переезд запрещен. Остановились на ж/д путях	12.10 ч.1	500 или лишение прав на 3-6 мес.
Нарушили правила проезда ж/д переезда (за искл. 12,10 ч.1)	12.10 ч.2	100
Двигались по автомагистрали менее 40 км/ч либо остановились там	12.11 ч.1	100
Развернулись или двигались задним ходом по автомагистрали, заехали в тех. разрыв	12.11 ч.3	300-500
Проехали на красный, не среагировали на сигналы регулировщика	12.12	100

Нарушение	Статья	Штраф, руб
Выехали на перекресток, за которым пробка, и перегородили дорогу в поперечном направлении	12.13 ч.1	50
Не пропустил ТС, имеющее преимущество проезда перекрестков	12.13 ч.2	100-200
Не заняли крайнее положение перед поворотом или разворотом	12.14.1	100
Не подали сигнал перед началом движения, перестроением, поворотом, разворотом, остановкой	12.14 ч.1	50
Развернулись или двигались задним ходом, где запрещено (искл. ст.12.11 ч.3)	12.14 ч.2	50
Не пропустил ТС, где был обязан (искл. ст.12.13 ч.2)	12.14 ч.3	100
Двигались по тратуару или пешеходной дорожке	12.15 ч.1	2000
Выехали на встречку, когда это запрещено ПДД	12.15 ч.3	1000-1500 или лишение прав на 4-6 мес.
Проигнорировали знаки или разметку	12.16	50
Не пропустили ТС, со специальной окраской и с включенными синим маячком и спецсигналом	12.17 ч.2	300-500 или лишение прав на 6-12 мес.
Не уступили дорогу пешеходам, велосипедистам...	12.18	100
Нарушили правила стоянки, остановки (искл. ст.12.10 ч.1, ст.12.19 ч.2-4)	12.19 ч.1	50
Припарковались на тротуаре, перегородив дорогу пешеходам	12.19 ч.3	100-200
Припарковались, перегородив путь на дороге или в тоннеле	12.19 ч.4	100-300
Нарушили правила, что привело к легким повреждениям потерпевшего	12.24 ч.1	500-800 или лишение прав на 3-6 мес.
Нарушил правила, что привело к причинению средней тяжести вреда здоровью потерпевшего	12.24 ч.2	1500-2000 или лишение прав на 6-12 мес.
Не предоставили ТС сотрудникам милиции	12.25 ч.1	100-200
Не остановились по требованию сотрудника милиции	12.25 ч.2	200-500
Отказались от освидетельствования на алкогольное опьянение	12.26	Лишение прав на 1,5-2 года
Скрылись с места ДТП (возможен административный арест на срок до 15 суток)	12.27 ч.2	1000-1500
Разговаривали во время езды по телефону (без системы «хендс фри»)	12.36.1	300
Управляли с просроченным страховым полисом или не были вписаны в него	12.37 ч.1	300
Управляли без страхового полиса	12.37 ч.2	500-800

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ КВАРТПЛАТЫ?



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

Мы с женой - пенсионеры. Жена на лето уезжает в Москву нянчить двухгодовалую внучку с мая по сентябрь. Обязан ли я оплачивать за нее жилищно-коммунальные услуги? Если нет, то какие нужны документы? Надеев, г. Уфа.

К сожалению, обязаны. **У вас есть лишь право на перерасчет, то есть зачет уже уплаченных сумм, а не на неоплату выставленных счетов.** Перерасчет осуществляется только на холодное и горячее водоснабжение, водоотведение, электроснабжение и газоснабжение.

В течение месяца по возвращении вашей жены из Москвы вы можете написать в ЖЭК (или УК) заявление на перерасчет и приложить к нему документы, подтверждающие ее отсутствие в месте своего постоянного проживания. В течение пяти дней вам обязаны сделать данный перерасчет (пп. 54-56 Правил предоставления коммунальных услуг гражданам, утв. пост. Правительства РФ от 23.05.06 г. № 307).

ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ВРЕМЕННОЕ ОТСУТСТВИЕ ПОТРЕБИТЕЛЯ:

- копия командировочного удостоверения или справка о командировке, заверенные по месту работы;
- справка о нахождении на лечении в стационарном лечебном учреждении;
- проездные билеты, оформленные на имя потребителя или их копии;
- счета за проживание в гостинице, общежитии или другом месте временного пребывания или их копии;
- справка органа внутренних дел о временной регистрации потребителя по месту его временного пребывания;
- справка организации, осуществляющей охрану жилого помещения, в котором потребитель временно отсутствовал;
- иные документы, подтверждающие временное отсутствие потребителя.

ВНИМАНИЕ!

- День выбытия с места постоянного жительства и день прибытия на это место не включаются.
- Работники коммунальной службы вправе снимать копии предъявляемых потребителем документов и проверять их подлинность, полноту и достоверность содержащихся в них сведений, в том числе путем направления официальных запросов в выдавшие их органы и организации.

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ВЫЗОВ МАСТЕРА?

Я вызвала мастера по ремонту газовой колонки, и мне сказали, что этот вызов платный, правда ли это? Ольга Владимировна, г. Москва.

Если вызов не связан с исполнением гарантийных обязательств производителя газовой колонки (**см. вопрос ниже**), то ремонт оборудования, находящегося в квартире, производится за счет нанимателя или собственника жилья. **Обязательств по бесплатному ремонту оборудования, находящегося в квартире, ЖЭК не несет.**

ОПЛАЧИВАЕТСЯ ЛИ ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ?

Мне установили котел, он поломался, но был на гарантии. Мастер сказал, что необходимо оплатить его выезд. Правильно ли это? Виктор Алексеевич, г. Ростов-на-Дону.

Судя по тексту вопроса, речь идет о гарантийном сроке на оказанные услуги (выполненные работы). Закон в этом случае говорит о безвозмездном устранении недостатков (п. 1 ст. 29 Закона РФ от 7.02.92 г. № 2300-I «О защите прав потребителей» с изменениями вплоть до 25 ноября 2006 г.). Соответственно, **следует считать, что безвозмездность распространяется и на проезд работников исполнителя к месту оказания услуг** (выполнения работ), хотя напрямую это в законе и не сказано. Так что обратитесь с письменным заявлением (в 2 экз., на вашем должен быть номер входящего документа) к исполнителю гарантийных работ. При получении отрицательного ответа или неполучении его обращайтесь в суд.

ИЗ-ЗА ДОЛЖНИКОВ ОТКЛЮЧАЮТ ОТОПЛЕНИЕ ВО ВСЕМ ДОМЕ!

Имеет ли право ЖЭК отключать отопление и горячую воду в доме из-за задолженности по оплате коммунальных услуг некоторых жильцов? При этом в доме проживают не только неплательщики. Ольга Сергеевна, Тверская обл.

Не имеет, конечно. В частности, это определяется п. 85 уже упомянутых Правил № 307: «Приостановление или ограничение предоставления коммунальных услуг (либо подачи коммунальных ресурсов) потребителям, полностью выполняющим обязательства, не допускается». **Смело можете подать заявление в суд, если такое произошло.**

№ 14 (21–27 мая 2007 г.)

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

КАК ДОБИТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВЫХОДНЫХ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА?

Работаю на почте, имею двоих несовершеннолетних детей (один инвалид детства - ДЦП). Из вашей газеты узнала, что могу брать раз в месяц четыре оплачиваемых выходных дня. Написала заявление на предоставление этих дней, на котором начальница поставила резолюцию: «Если не согласна с графиком, увольняйся». Скажите, куда обратиться и как отстоять свои права? Юлия Владимировна, Читинская обл.

Еще раз повторяю, что данное право дано родителям (или опекунам) детей-инвалидов статьей 262 ТК РФ, и работодатель своим волеизъявлением не может лишить вас этого права. **Если же такое произошло, самый простой путь - получить отказ, даже устный, на заявление о предоставлении этих дополнительных дней и обратиться в трудинспекцию.** Как правило, это срабатывает. Инспекция по труду по таким нарушениям реагирует быстро, и после ее прихода такие нарушения прав работников устраняются работодателем. Можно, конечно, обратиться в суд. Но это более долгий путь.

Следует также отметить, что если уведомили своего работодателя надлежащим образом (то есть письменным заявлением), что вы намерены использовать четыре дополнительных оплачиваемых выходных в какие-то конкретные дни, то можете рассчитывать, что **неявление на работе в указанные дни не будет основанием для вашего увольнения** (подп. «д» п.39 постановления Верховного суда РФ от 17.03.04 г. № 2 «О применении судами РФ Трудового кодекса РФ» (с изменениями от 28.12.06 г.). Поскольку право на дополнительные выходные неприкосновенно.

ОПЛАТЯТ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ НЕ ЧЛЕНУ ПРОФСОЮЗА?

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

С помощью газеты удалось отстоять свои права на отпуск по своему усмотрению как почетному донору. Теперь такой вопрос: нас заставляют писать заявление о приеме в профсоюз. Объясняют: если не вступим, не будут оплачивать больничный, т.к. оплачивают через профсоюз. Так ли это? п. Приморский, Краснодарский край.

Нет. Работодатель обязан оплачивать дни нетрудоспособности любому работнику в соответствии с законодательством (ст. 183 ТК РФ), независимо от принадлежности к профсоюзу. Поскольку **это прямое нарушение норм трудового законодательства** (ст. 3 ТК РФ «Запрещение дискриминации в сфере труда»).

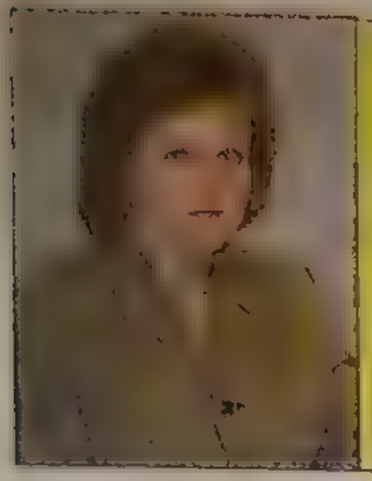
ОПЛАТЯТ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ?

Работала заведующей школьной столовой. Закончился учебный год, и я должна была идти в отпуск, но попала в больницу. Позвонила начальнику, а он сообщил, что с 1 июня я уволена до 1 сентября. Так я не получила отпускные, и мне не оплатили больничный. Наталья Александровна, Ленинградская обл.

Странная ситуация. Дело в том, что временного увольнения не бывает. И даже если в вашем случае был срочный трудовой договор (заключенный на определенный срок), вас должны были предупредить о его прекращении в письменной форме не менее чем **за три календарных дня** до увольнения (ст. 79 ТК РФ). Есть исключения из данного правила (см. справа), но судя по вопросу, к вам они не относятся. В любом случае, при прекращении трудового договора должен быть произведен полный расчет в последний день работы (то есть до больничного) с выплатой компенсации за неотгулянный отпуск. Кроме того, **при увольнении у работника сохраняется право на получение пособия по временной нетрудоспособности** (оплату больничного листа) в размере 60% среднего заработка, **если работник заболел в течение 30 дней с момента увольнения** (п. 2 ст. 7 ФЗ от 29.12.06 г. № 255-ФЗ «Об обеспечении пособиями по временной нетрудоспособности, по беременности и родам...»)

СРОКИ ПРЕКРАЩЕНИЯ СРОЧНОГО ТРУДОВОГО ДОГОВОРА:

- трудовой договор (ТД), заключенный **на время выполнения определенной работы**, прекращается по завершении этой работы;
- ТД, заключенный **на время выполнения обязанностей отсутствующего работника**, прекращается с выходом данного работника;
- ТД, заключенный **для выполнения сезонных работ** в течение определенного периода (или сезона), прекращается по окончании сезона.



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

ПОЧЕМУ МАМЕ НЕ ВЫДАЮТ БЕСПЛАТНУЮ ПУТЕВКУ?

В поликлинике моему пятилетнему сыну дали справку на получение бесплатной путевки в санаторий. Одного его не отправишь. Но в соцмедстрахе сказали, что вторую путевку я должна покупать за свои деньги. Правомерно ли это? Надежда, Курская обл.

Да, правомерно. Если ребенок **не признан инвалидом**, то есть медико-социальной экспертизой ему не выдавалась справка как «ребенку-инвалиду», он не может быть отнесен к «федеральным» льготникам. В этом случае права на получение бесплатной путевки на санаторно-курортное лечение для лица его сопровождающего нет.

ПОЧЕМУ НАС ОБДЕЛЯЮТ ДРОВАМИ?

В поселке, в котором я живу, зимой инвалидам и ветеранам один раз бесплатно дают дрова. Но если такие люди живут вдвоем, то дрова дают только на одного. Правомерно ли это? Петрова, Пермский край.

Льготы на местном уровне, как в данном случае, определяются нормами, **установленными в документах местных органов власти**. Чтобы развеять сомнения, нужно обратиться за разъяснениями в местную администрацию (поссовет) и попросить показать такой документ. Хотя логика, конечно, в этом есть - ведь отапливаться-то будет один дом, в котором вы проживаете вдвоем.

КАКИЕ ЛЬГОТЫ У ВЕТЕРАНА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ?

ФОТО ИТАР-ТАСС

Мой сын имеет удостоверение ветерана боевых действий с указанием права на льготы по п. 1 ст. 16 Закона «О ветеранах». Что это за льготы, как их оформить и где? Татьяна Викторовна, г. Липецк.

Ветеран боевых действий - это «федеральный» льготник. Поэтому сын имеет право на ежемесячную денежную выплату и набор социальных услуг в натуральном виде - это отпуск необходимых лекарств по бесплатным рецептам, при наличии медицинских показаний, право один раз в год на бесплатную санаторную путевку, оплату проезда в санаторий и обратно, а также бесплатный проезд в пригородном железнодорожном транспорте. Оформить эти льготы и установить ежемесячную денежную выплату можно, подав заявление в пенсионный отдел по месту жительства. **Также п. 1 ст. 16 Федерального закона «О ветеранах» предусмотрены другие льготы лицам этой категории, например:**

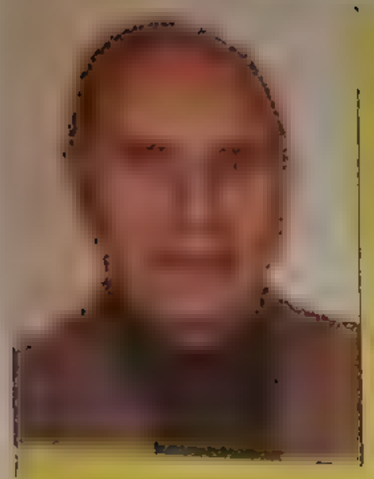
- обеспечение за счет средств федерального бюджета жильем нуждающихся в улучшении жилищных условий, вставших на учет до 1 января 2005 г. Ветераны боевых действий, вставшие на учет после 1 января 2005 г., обеспечиваются жильем в соответствии с действующим в настоящее время жилищным законодательством РФ;
- преимущество при вступлении в жилищные, жилищно-строительные, гаражные кооперативы, садоводческие, огороднические и дачные некоммерческие объединения граждан;
- использование ежегодного отпуска в удобное для них время;
- внеочередное приобретение билетов на все виды транспорта;
- обучение по месту работы за счет средств работодателя на курсах переподготовки и повышения квалификации;
- прием вне конкурса в государственные образовательные учреждения высшего и среднего профессионального образования, выплата студентам из числа ветеранов боевых действий, обучающимся в таких учреждениях, специальных стипендий Правительства РФ.

Помимо перечисленных льгот местные органы власти в зависимости от имеющихся финансовых возможностей могут предусматривать **иные дополнительные меры социальной поддержки для ветеранов боевых действий.** Узнать об этом подробнее можно в местном Управлении социальной защиты населения.

КАКИЕ ШАНСЫ У ПРЕССОВЩИЦЫ?

Мой стаж 30 лет, из них пять лет работала прессовщиком-вулканизаторщиком на горячих прессах. Есть ли шанс уйти на пенсию с 50 лет? Т.А. Ионова, Татарстан.

К сожалению, нет. Хотя эта профессия и значится в Списке № 2, который дает право на пенсию по возрасту на льготных условиях, но для выхода на пенсию женщине в 50 лет необходимо 10 лет такого стажа. Поскольку у вас лишь половина необходимого стажа, **вы можете рассчитывать на досрочную пенсию в 53 года.**



Отвечает руководитель отдела по работе с обращениями граждан Федерального фонда по защите прав вкладчиков и акционеров ***Иван МАСЛАКОВ***

ПОМОГИТЕ ОТЫСКАТЬ ФОНД «НАРОДНЫЙ»!

Моя мама в 1993 г. вложила ваучеры в какой-то Народный фонд. Но потом следы этой конторы затерялись. Ни дивидендов от них мы не видали, ни информации о работе. Подскажите, где их теперь искать. Может, хоть какие-то деньги вернем? Лидия Вострикова, Татарстан.

Жаль, что вы не указали полное название компании. По имеющимся у нас данным, организаций с похожим названием четыре, причем все они значатся как действующие, а стало быть, **в список на выплату денежных компенсаций от нашего Фонда пока не включены.**

АООТ «Чековый инвестиционный народный фонд» был преобразован в **ОАО «Народное-93».** Адрес: 117571, г. Москва, пр-т Вернадского, 86, корп. О, к. 119.
Реестродержатель Межрегиональный СР «Реестр-С»: 650099, г. Кемерово, ул. Островского, 12. Почтовый адрес: 650004, г. Кемерово, ул.Соборная, 6.

АООТ «Народный чековый инвестиционный фонд» был преобразован в **ОАО «Народный фонд»,** а в декабре 2006 года присоединился к ОАО «Энерготрансбанк».
Адрес: 236016, г. Калининград, ул. Клиническая, 83-а.
Реестродержатель ЗАО «Регистраторское общество «Статус»: 109544, Москва, ул. Добровольческая, 1/64.

ЧИФ «Народный» был преобразован в **ОАО «Фонд «Народный».** Адрес: 450078, г. Уфа, ул. Кирова, 91.
Реестродержателем является ООО Компания «Волжский Уралосибирский Регистратор». Адрес реестродержателя: 450030, г. Уфа, Индустриальное шоссе, 119.

ЧИФ «Народный» преобразован в **ОАО ИК «Вита-капитал».** Адрес: 630099, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, д. 16, офис 435.
Реестродержателем является ОАО «Межрегиональный специализированный финансово-промышленный регистратор «Сибирский Реестр». Его адрес: 630087, г. Новосибирск, пр-т К. Маркса, 30, а/я 67.

Подробности о деятельности этих финансовых компаний вы можете узнать, обратившись по указанным адресам.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ «МММ-ИНВЕСТ»?

Пару месяцев назад по ТВ показали, как вышел на свободу знаменитый мошенник Сергей Мавроди. К самому основателю «МММ» у меня претензий нет, зато есть вопросы к фирме «МММ-Инвест». Что о ней сейчас известно? Олег Васильевич, Владимирская обл.

Правопреемником АООТ ЧИФ «МММ-Инвест» является ОАО «ИК Русс-Инвест». По нашим данным оно продолжает свою деятельность, а значит, в список на выплаты компенсаций **не включено.**
Его адрес: **119034, Москва, Нащокинский пер., 5-3/12, стр.4.**
Реестродержателем ОАО «ИК Русс-Инвест» является ЗАО «Профессиональный регистрационный центр».
Его адрес: **117452, Москва, Балаклавский пр-т, д. 28-в.**

КАК ДОЕХАТЬ ДО ФЕДЕРАЛЬНОГО ФОНДА

В начале сентября я буду в Москве проездом. Хотела бы зайти в ваш Фонд и проконсультироваться со специалистами, но в столице знаю только Площадь трех вокзалов. Подскажите поподробней как вас отыскать. Зинаида Петровна, г. Рязань.

Наш адрес: **105037, Москва Е-37, городок им. Баумана, Южный корпус, 1-й этаж.**
Телефон: **(495)166-28-63, 166-29-54**

Проезд: до ст. метро «Партизанская» (бывш. «Измайловский парк»), одна остановка на 22-м троллейбусе в сторону МКАД (остановка «Главная аллея»). Затем через мостик на остров к Покровскому собору **(см. схему).**

КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ВКЛАДЧИЦЕ «ДИГО»?

Когда-то я имела несчастье стать вкладчицей компании «ДИГО». Знаю, что ее офис находился где-то в районе станции метро «ВДНХ» по адресу: 129515, Москва, ул. 1-я Останкинская, дом 7-а. Что сейчас о них известно, и есть возможность хоть какие-то крохи вернуть? Ядвига, Московская обл.

Да, есть. Очевидно, речь идет об **АООТ «ФОНД ВЗАИМНЫХ ВЛОЖЕНИЙ В НЕДВИЖИМОСТЬ «ДИГО».** В зависимости от того, на какую сумму у вас имеются бумаги, **вам могут выплатить до 10 тысяч рублей.** Федеральным общественно-государственным фондом по защите прав вкладчиков и акционеров (ФОГФ) производятся компенсационные выплаты вкладчикам АООТ «Диго».

ОБЯЗАТЕЛЬНА ЛИ ШКОЛЬНАЯ ФОРМА?

Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»
Евгений ЛАГУНОВ

Может ли школа требовать от ребенка обязательного ношения школьной формы, и если нет денег на нее, как быть тогда? Ангелина, г. Москва.

Законодательно нигде не закреплено обязательное ношение школьной формы. Следовательно, никто не может этого требовать от вашего ребенка. Тем более взаимоувязывать это с посещением школы.

С 1 сентября 2007 года на территории Российской Федерации вступает в силу новый закон, устанавливающий **обязательное 11-классное образование для всех граждан России**. Теперь учащиеся обязаны пройти все три степени среднего образования: начальное общее, основное и среднее полное общее.

Соответственно требование о полном среднем образовании сейчас будет действовать не до 15 лет, как это было до сих пор, а до 18 лет.

Отдельно оговаривается и такой пункт: лица, находящиеся в местах лишения свободы, также могут получать среднее общее образование до 30 лет.

Учиться в школах россияне будут бесплатно. Ответственность за посещение учениками школы возлагается, как и прежде, на родителей, опекунов или попечителей, а об образовании осужденного должна будет заботиться администрация исправительного учреждения.

МОЖНО ЛИ САМИМ ВЫБРАТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ?

Имеет ли право родитель при введении дисциплины иностранный язык в 5-м классе выбрать для ребенка, какой именно язык он будет изучать, если в школе есть возможность изучать два языка? На каком основании дирекция школы может отказать в переводе в параллельный класс? Екатерина Горнаева, г. Москва.

Имеет, но при наличии технической возможности, когда в классе в **городских общеобразовательных учреждениях наполняемость класса не менее 25 человек; то в сельских - 20 человек**.

В этом случае допускается деление класса на две группы (согласно п.31 Типового положения об общеобразовательном учреждении (введено постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 г. № 196), и можно выбрать, какой именно иностранный язык хотите изучать. Выясните, какая наполняемость параллельного класса: если он переполнен, то администрация школы вправе вам отказать. Других оснований для отказа у администрации нет.

При немотивированном отказе советую обратиться в комиссию по соблюдению гарантий прав несовершеннолетних на получение общего образования, которая имеется в каждом округе г. Москвы (постановление правительства Москвы от 14 июня 2005 г. № 429-ПП «Об утверждении Положения о комиссиях по соблюдению гарантий прав несовершеннолетних на получение общего образования»).

СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ

6		2						9
		5	2		7			
				6			5	8
	4		7		6		3	
		8				5		
	5		3		4		1	
4	2			3				
			8		2	7		
9						6		3

Все, что вам нужно сделать, - это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛ. ФОНУ: (8-800) 200-2 ... 8. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

№ 34 | 21–27 АВГУСТА | 2007 |

БОЛЕЗНЬ ХРУПКИХ КОСТЕЙ

Об одной из самых распространенных болезней рассказывает врач высшей категории **Юлия БАШЕВА**

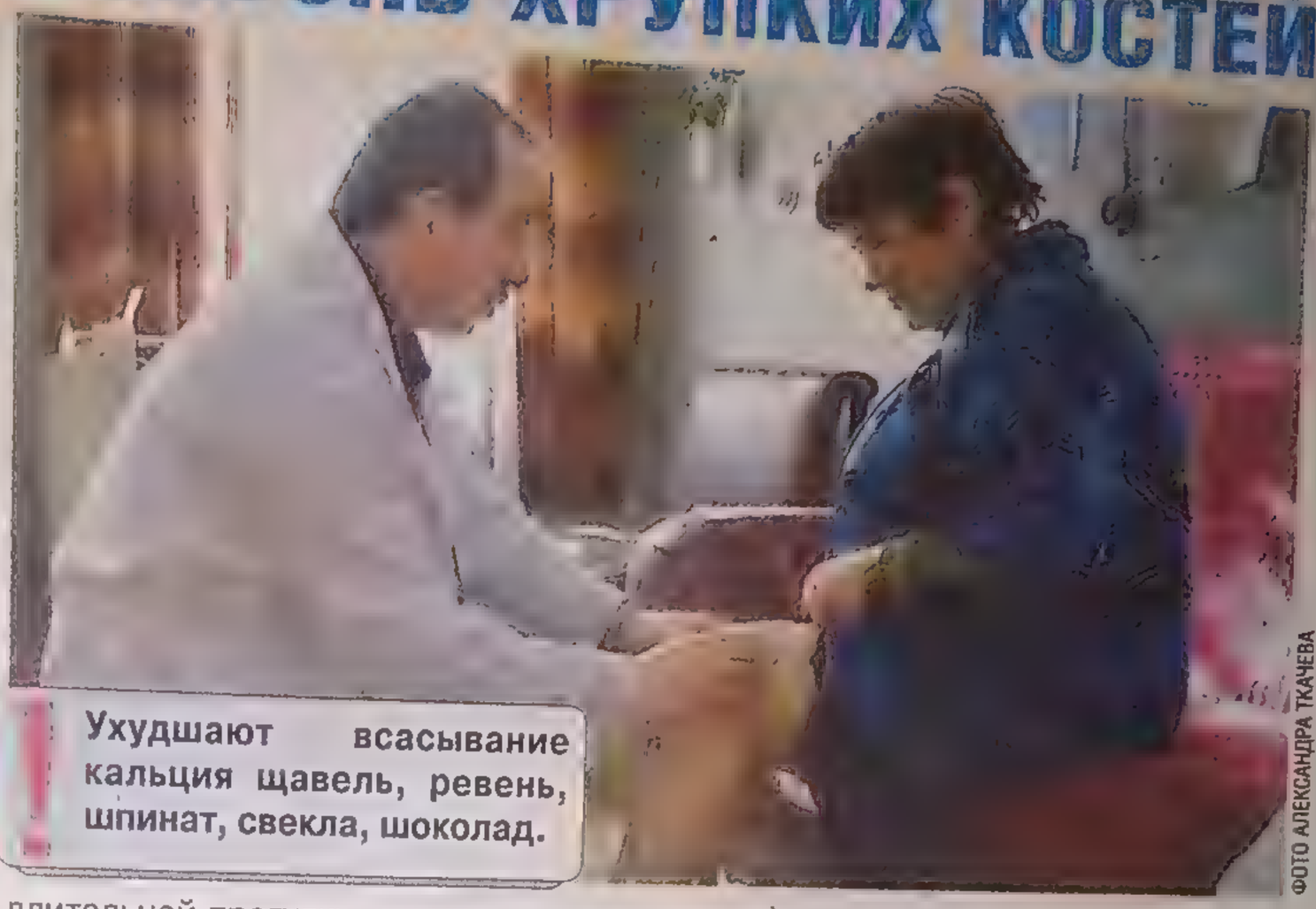


ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Ухудшают всасывание кальция щавель, ревень, шпинат, свекла, шоколад.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Остеопороз - заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы происходит постепенно и часто диагностируется только после уже случившегося осложнения - перелома позвоночника или шейки бедра. Остеопорозом, который называют еще болезнью хрупких костей, страдают **каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина, достигшие 50 лет.** Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например, при падении. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде. Наиболее серьезные переломы шейки бедра обычно встречаются у ослабленных пациентов пожилого возраста.

КАК БОЛЕЗНЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ:

- судороги в ногах;
- ломкость и слоение ногтей;
- прогрессирует сутулость;
- тупые боли в пояснице, особенно после длительной прогулки, поднятия тяжелой сумки или физнагрузок;
- общая ноющая боль в костях - причем в состоянии покоя.

Вам это знакомо? Тогда поспешите к врачу!

ФАКТОРЫ РИСКА:

- **наследственность** - если в семье уже были случаи остеопороза, риск заболеть повышается;
- **недостаток** в питании **кальция и витамина Д;**
- **гормональные изменения у женщин** (раннее или позднее появление месячных, бесплодие, ранняя менопауза);
- **вредные привычки:** курение, алкоголь (они задерживают образование новой костной ткани), чрезмерные физические нагрузки, злоупотребление мясом, кофе;
- **длительный прием лекарственных препаратов**, например, гепарина, фуросемида, альмагеля, некоторых видов гормонов и др.;
- **лучевая терапия.**

ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ

Главное в профилактике остеопороза - **питание с достаточным содержанием кальция и витамина Д** (они помогают костеобразованию).

Этими полезными микроэлементами богаты нежирное молоко, сыры, сметана, консервированная горбуша с костями, консервированный тунец в собственном соку, соленая сельдь, фасоль, апельсиновый сок, пареная брокколи, пюре из тыквы, курага, инжир, изюм, миндаль, арахис.

И обязательно больше двигайтесь! Регулярные пешие прогулки помогут поддержать необходимую прочность костей.

СОВЕТЫ ДОКТОРА

ТАКАЯ ПОЛЕЗНАЯ СКОРЛУПА

Скорлупа куриного яйца на 90% состоит из кальция. Она легко усваивается организмом и очень полезна, ведь кроме кальция в ней содержатся медь, железо, марганец и др. Скорлупа выводит радиоактивные вещества.

Тщательно вымойте яйца, положите их в кипящую воду на **5-6 минут.** Скорлупу тщательно разотрите в ступке (в кофемолке она потеряет часть полезных свойств). Принимайте порошок утром по 1-3 г (четверть чайной ложки). **Кальций лучше усвоится, если добавить в скорлупу несколько капель лимонного сока.**

ЗВЕРОБОЙ ДЛЯ КОСТЕЙ

1 ст. ложку зверобоя залить стаканом кипятка, 15 минут выдержать на водяной бане, настаивать в течение 40 минут, затем траву отжать. В настой добавить 100 г меда и 1 ст. ложку лимонного сока. Хорошо размешать и хранить в холодильнике.

Для лечения принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для профилактики - по 1 ст. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды.

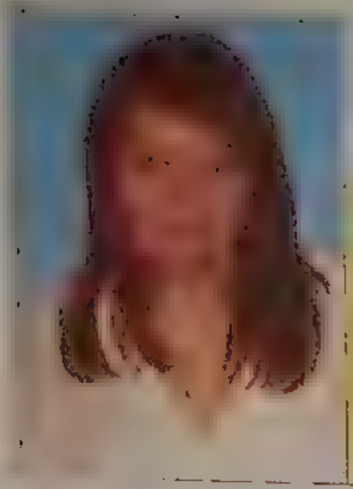
Женщинам советую начинать профилактику с 45 лет, мужчинам - с 60 лет.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	21	22	23	24	25	26	27
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

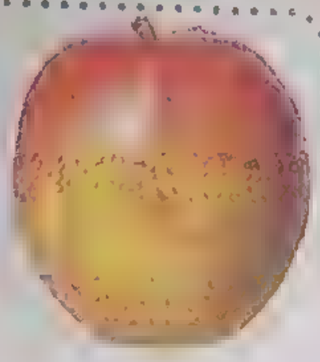
АДРЕС: 127287, МОСКВА, А/Я 3 АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL)

НЕ ВСЕ ФРУКТЫ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ



Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

Яблоко



Рекомендовано: *1-2 яблока в день.*

Кислые яблоки помогают от ожирения, сахарного диабета; **сладкие яблоки** - всем, кто страдает сердечной и сосудистой патологией, моче- и желчекаменной болезнью, подагрой. Они выводят лишнюю жидкость из организма, токсины, снимают отеки. Активизируют обмен веществ, полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, мочеполовой и дыхательной систем. Снижают уровень холестерина в крови.

Ограничений и противопоказаний нет.

Апельсин

Рекомендовано: *1-2 апельсина в день.*

Хорошо влияет на обмен веществ, очищает печень, нормализует работу кишечника, нервной системы, укрепляет стенки сосудов, при ежедневном употреблении снижает холестерин. Улучшает работу сердечной мышцы, снимает усталость и переутомление.

Не ешьте их на голодный желудок, чревато обострением гастрита, возможна аллергическая реакция в виде расстройства желудка или кожных высыпаний.

Дыня

Рекомендовано: *5-6 ломтиков 2-3 раза в неделю через 2 часа после еды.*

Помогает от тошноты, укрепляет нервную систему. Очень полезна при беременности. Хорошее мочегонное средство, выводит камни из почек.

Может вызвать головную боль.

Груша

Рекомендовано: *2-3 груши в день в первой половине дня.*

Активизирует работу желудочно-кишечного тракта, регулирует пищеварение. Очень хороша как мочегонное средство, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Полезна при диабете. Есть ее лучше всего натощак.

Кислые и терпкие груши противопоказаны пожилым людям, т.к. они могут вызвать запор. Также не стоит их есть во время беременности.

Банан

Рекомендовано: *1-3 банана каждый день утром или перед сном.*

Улучшает обмен веществ, действует успокаивающе на пищеварительную систему при различных желудочно-кишечных заболеваниях. Помогает вырабатывать организму серотонин - «гормон счастья». Предотвращает появление ранних морщин, помогает при бессоннице, предохраняет от рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Злейший враг всех худеющих, т.к. в нем калорий как в жареной картошке, и он полностью усваивается организмом.

Слива

Рекомендовано: *6-8 слив в день перед сном.*

Укрепляет иммунитет, улучшает работу кишечника. Помогает в борьбе с лишним весом, нервными переутомлениями и стрессом.

Из-за большого содержания сахара противопоказаны при сахарном диабете.

Абрикос

Рекомендовано: *5-7 абрикосов в день.*

Полезен людям с сосудистой патологией, а также при различных заболеваниях крови, показан больным, перенесшим инфаркт и страдающим ишемической болезнью сердца. Повышает иммунитет, улучшает кожу, волосы, зубы и кости.

Противопоказан при диабете и тем, кто хочет похудеть, т.к. содержит много сахара.

Виноград

Рекомендовано: 1 *кисть винограда в день.*

Борется с преждевременным старением, с раковыми клетками на всех стадиях заболевания. Предотвращает образование тромбов. Хорошая профилактика сердечных приступов.

При гастрите и язве выплевывайте плотную кожуру вместе с косточками. Противопоказан при диабете и хроническом бронхите.

ФОТО МАРИИ БАРАНОВОЙ

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В АВТОАПТЕЧКЕ

Аптечка, как и огнетушитель, для многих водителей - лишь необходимый атрибут. О ней обычно вспоминают в преддверии техосмотра, в остальное же время пылится она где-то на заднем сиденье, очень часто месяцами невостребованная.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ СРЕДСТВ

Валидол - при болях в области сердца, 1 таблетка под язык.

Нитроглицерин - при острых болях в области сердца, 1 таблетка под язык.

Нашатырный спирт - при потере сознания поднести небольшой кусочек ваты или марли, смоченный раствором, к носу на 0,5-1 секунду.

Аспирин - при повышенной температуре.

Метамизол - для снятия боли.

Клемастин - при аллергической реакции (зуд, покраснение, отек).

Уголь активированный - при тошноте, болях в животе по 1 таблетке из расчета на 10 кг веса.

Марганцовка - для промывания ран.

Раствор йода, зеленки - для обработки мелких повреждений кожи.

Раствор новокаина - для местной анестезии.

Раствор перекиси водорода - как дезинфицирующее средство для промывания ран и ссадин.

Бинт марлевый стерильный - перевязочное средство при открытых ранах.

Салфетки марлевые стерильные - для наложения на открытые раны или ожоги.

Бинт марлевый нестерильный - перевязочное средство при отсутствии открытых ран.

Вата медицинская, нестерильная - для обработки раненой поверхности растворами зеленки, йода и для смачивания нашатырным спиртом.

Жгут кровоостанавливающий.

Лейкопластырь бактерицидный - для защиты и обеззараживания небольших повреждений кожи.

Бинт эластичный трубчатый - для фиксации повязок.

Шприцы инъекционные одноразового использования с иглами.

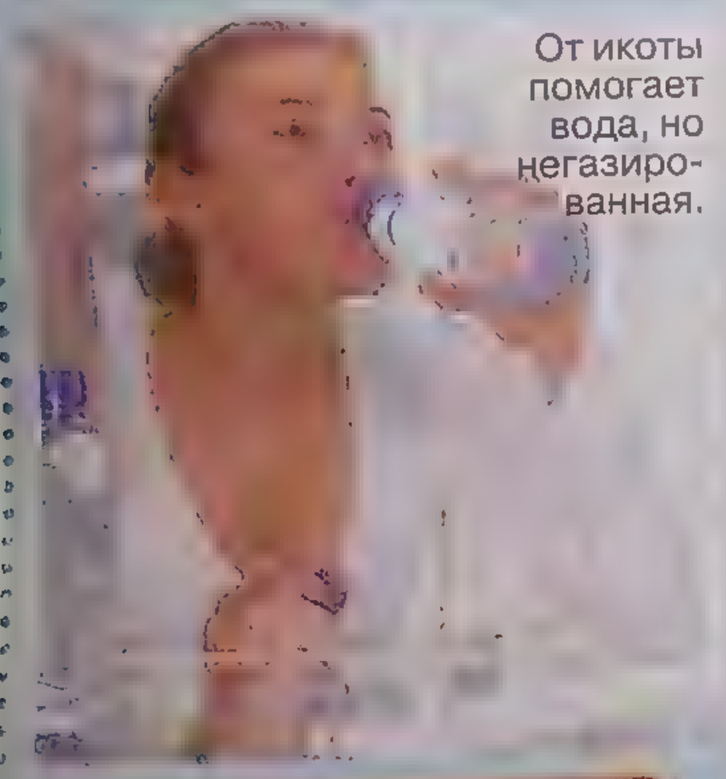
Спирт этиловый 70%-й - как антисептическое и дезинфицирующее средство.

Ножницы, булавка.

ФОТО МАРИИ БАРАНОВОЙ

Если вы или ваши близкие страдаете хроническими заболеваниями, то надо обязательно держать в аптечке лекарства, которые назначил врач.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



От икоты помогает вода, но негазированная.

Советы от икоты

Кто из нас не попадал в неловкую ситуацию: в разгар переговоров или на свидании вдруг одолевает приступ икоты, и ты не знаешь, куда деться. Вроде пустячок, а неприятно.

1 Несколько раз глубоко вдохни и задержи дыхание. Можно выдохнуть в бумажный пакет и потом вдохнуть из него: таким образом в крови повышается содержание углекислого газа, раздражение нервных окончаний в желудке ослабевает, а в легких и бронхах, наоборот, усиливается.

2 Выпей большой стакан воды мелкими глотками в размеренном темпе. Таким способом смываются остатки пищи с нижней части глотки, чтобы они не раздражали проходящий в этой области нерв.

3 Положи на язык небольшое количество сахарного песка и проглоти его.

4 Закрой глаза и осторожно круговыми движениями помассируй глазное яблоко.

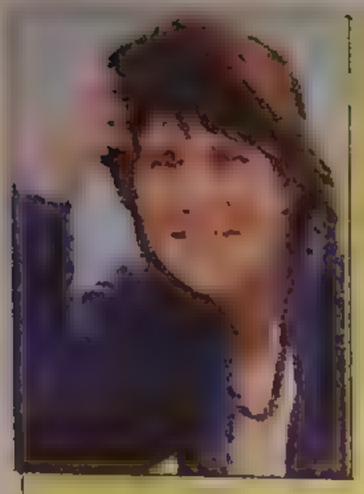
5 Сильно надави пальцами на шею в том месте, где ключица прикрепляется к грудине.

6 Этот способ потребует участия второго человека. Сцепи руки за спиной в замок и потянись. Быстрыми глотками пей холодную воду из чашки, которую держит другой человек. Закладывая руки за спину и сцепляя их в замок, мы расслабляем диафрагму, но быстрое питье сжимает ее снова. Два действия, происходящие одновременно, прекратят сокращения диафрагмы, которые вызывают икоту.

7 Нагнись слегка вперед – буквой «Г» – и сделай несколько глотков теплой воды в этом положении. Не торопись!

8 Хорошо помогает испуг. Например, давно испытанный способ напугать жертву икоты внезапным хлопком надутого пакета или громким окриком.

Другие полезные советы
найдешь в журнале
«Всё для женщины» - № 34
в продаже с 21 августа



Лето, увы, сдает свои права, поспевает урожай, и нужно его правильно хранить. Наши читатели, как всегда, делятся своими замечательными советами. Ждем ваших новых писем!

Ведущая рубрики
Анна ПОНОМАРЕВА

ХРЕН СОХРАНИТ ЯГОДЫ СВЕЖИМИ

500 РУБЛЕЙ

Хорошо хранятся плоды вишни, крыжовника, черной, красной смородины (лучше хранить их гроздьями), барбариса, рябины, сливы. Вот мой способ.

1. Накопайте **хрен,** хорошо промойте, очистите и нарежьте кубиками (размером 1 х 1 см).

2. В 3-литровую банку насыпьте кусочки хрена (15-20 шт.), чтобы они покрывали дно банки.

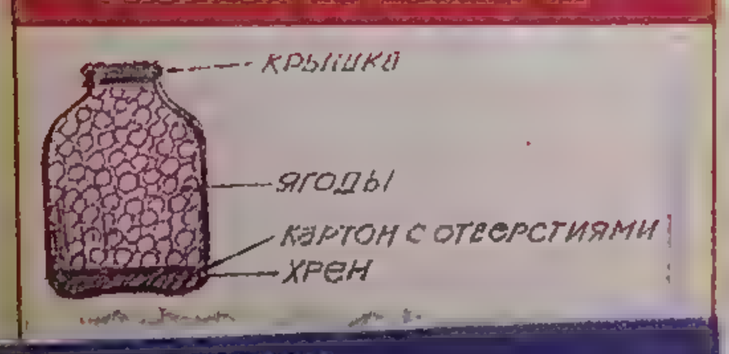
3. По диаметру банки из тонкого картона **вырежьте круг** и проделайте в нем 8-10 отверстий диаметром 0,8-1 см.

4. Сверните картонный круг трубочкой и поместите его в банку с хреном.

5. Разровняйте круг в банке, чтобы он накрыл кусочки хрена.

6.Теперь вы можете наполнять банку доверху ягодами (мыть их не надо), закатать и поставить в подвал.

РИСУНОК ИЗ КОНВЕРТА



НА ЗАМЕТКУ!

Не забудьте о правилах консервирования, чистоте и стерилизации. Ягоды должны быть без видимых повреждений, а банки с крышками - простерилизованными!

Станислав Чернов,
г. Белореченск, Краснодарский край

УХАЖИВАЕМ ЗА ПЛОДОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ И КУСТАРНИКАМИ

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Плодовые кустарники - смородину, крыжовник, жимолость, вишни после сбора плодов обработайте препаратами от мучнистой росы, ржавчины, тли медьсодержащими (ХОМ, Оксихом) препаратами: актелик, каратэ, искра, топаз. Прорыхлите и прополите от сорняков приствольные круги, т.к. на них и зимуют многие вредители. Образовавшуюся поросль (толстые, прямые побеги, идущие практически от основания ствола) на подвоях деревьев (нижняя часть) нужно вырезать: она ослабляет деревья и способствует размножению вредителей.

Ольга ХАНБАБАЕВА, зам. декана отделения садоводства и овощеводства РГСХА им. Тимирязева

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МУШЕК

Сейчас, когда многие делают заготовки на зиму, в доме периодически появляются мелкие мушки, доставляющие массу неприятностей.

С ними я борюсь так: в пластиковой бутылке внизу прорезаю дырку размером 3 х 3 см, на дно кладу кусочек гнилого яблока и через некоторое время - все мушки в бутылке. Быстро рукой закрываю дырку, открываю пробку и подставляю бутылку под струю воды. При необходимости в бутылку можно положить новую приманку и за 2-3 раза выловить всех мушек. Все мои знакомые пользуются этим способом.

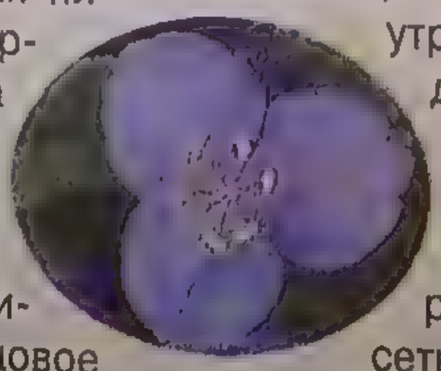
Тамара Лушникова, пос. Пестяки, Ивановская обл.

РИСУНОК ИЗ КОНВЕРТА

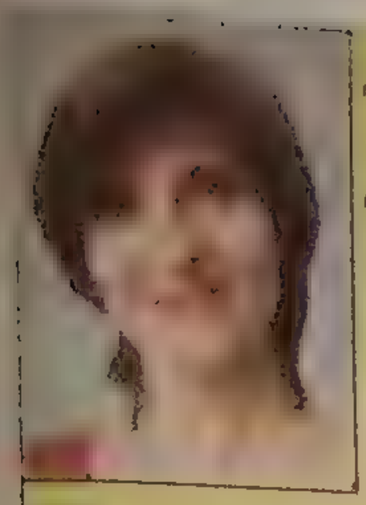
500 РУБЛЕЙ

РАСТЕНИЯ-БАРОМЕТРЫ

Синоптики часто ошибаются, а вот растения никогда. Всем известен сорняк **мокрица** (звездчатка средняя), которая закрывает свои цветы перед дождем, но на мокрицу мы мало обращаем внимания, а вот красивое садовое растение **традесканция виргинская** (не путать с комнатной традесканцией), цветущая практически все лето, - надежный барометр: если с утра ее цветки закрыты - жди дождя, если они были открыты, но закрылись в середине дня - дождь будет к вечеру. Заведите в саду это чудесное растение, и вы не будете зависеть от «милостей» синоптиков.



Дина БАЛЯСОВА, садовод



Дорогие ДОМочадцы, сегодня у меня **ДЕНЬ ОДНОГО ПИСЬМА.** *Его прислала Елена Богданова из города Кореновск Краснодарского края. И это не просто письмо, а целая рукописная книга уникальных рецептов. Я ознакомлю вас лишь с сотой частью того, что прислала Елена. Жаль, что она не выслала фото свое или своей семьи. Хотя это вполне можно исправить.*

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

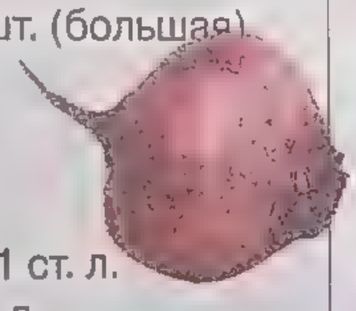
САЛАТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ

Нужно:

- свекла - 300 г
- морковь, картофель, квашеная капуста - по 200 г
- лук репчатый - 1 шт. (большая)
- чеснок - 3 дольки

Для заливки:

- 1 л воды
- соль и сахар - по 1 ст. л.
- уксус 70%-й - 1 ч. л.



Очищенные свеклу и морковь поварите 30 минут, охладите и порежьте кубиками. Картофель тоже порежьте кубиками и пробланшируйте 4-5 минут в кипящей воде. Квашеную капусту отожмите, лук и чеснок измельчите. Овощи перемешайте, уложите плотно в чистые банки, добавьте рассол и стерилизуйте как в рецепте с цветной капустой. Закатайте.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОРЕХАМИ

Нужно:

- цветная капуста - 600-700 г
- 6%-й уксус - 2 ст. л.
- лук - 150-200 г
- чеснок - 40 г
- грецкие орехи измельченные - 100 г
- соль - 30 г
- красный молотый перец - по вкусу

Разобранную на соцветия капусту пробланшируйте в кипящей воде 3-5 минут, сразу охладите под струей холодной воды, добавьте нашинкованный лук, орехи, измельченный чеснок, уксус, соль и перец. Плотно уложите в чистые банки, стерилизуйте: 0,5 л - 15 минут, 1 л - 20 минут. Закатайте.

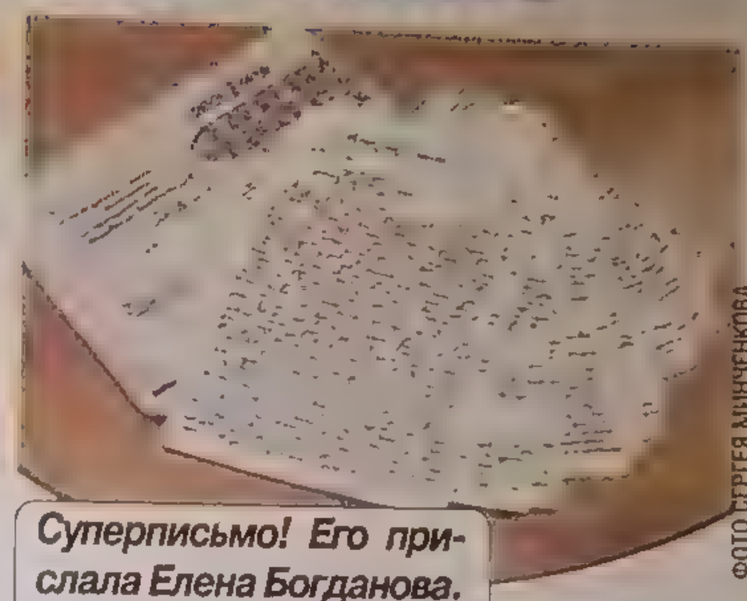


ФОТО СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА

Суперписьмо! Его прислала Елена Богданова.

ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННОЕ ПОВИДЛО

Нужно:

- яблоки - 1 кг
- тыква - 0,5 кг
- сахар - 0,7-0,8 кг
- лимонная кислота - 2-3 г

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками, распарьте с небольшим количеством воды в кастрюле под крышкой. Протрите через сито или дуршлаг. То же проделайте с яблоками. Два пюре смешайте, добавьте сахар и варите в один прием до готовности. Проверяете, капнув на блюдце: если не растекается - готово. Перед окончанием варки добавьте кислоту. Разложите в банки под пластиковые крышки.

АПЕЛЬСИНОВАЯ СВЕКЛА

Нужно:

- свекла некрупная темной окраски - 2 кг
- апельсины (примерно) - 0,7 кг
- петрушка и укроп - по вкусу

Для заливки:

- 1 л воды
- соль и сахар - по 3 ст. л.
- лавровый лист - 4-5 листочков
- перец горошком - по вкусу

Свеклу, не обрезая хвостики, варите 1-1,5 часа, охладив, очистите, нарежьте тонкими кружками. Уложите в чистые банки с винтовой крышкой: на 5-6 кружков свеклы - 1 кружок апельсина 0,5 см толщиной с корочкой. Пересыпьте зеленью. Заливку смешайте и варите под крышкой 5 минут. Залейте свеклу кипящим сиропом, закройте и поставьте в холодильник. Через 2 дня закуска готова, может храниться в холодильнике 5-6 месяцев.

СМОРОДИНА ПЬЯНАЯ

Нужно:

- красная смородина - 750 г
- сахар - 400 г
- херес - 250 мл

Смородину очистите от веточек, вымойте, разомните в кастрюле деревянной толкушкой, добавьте сахар и варите до желеобразного состояния, добавьте вино и разлейте в банки с винтовой крышкой. Хранится в холодильнике.

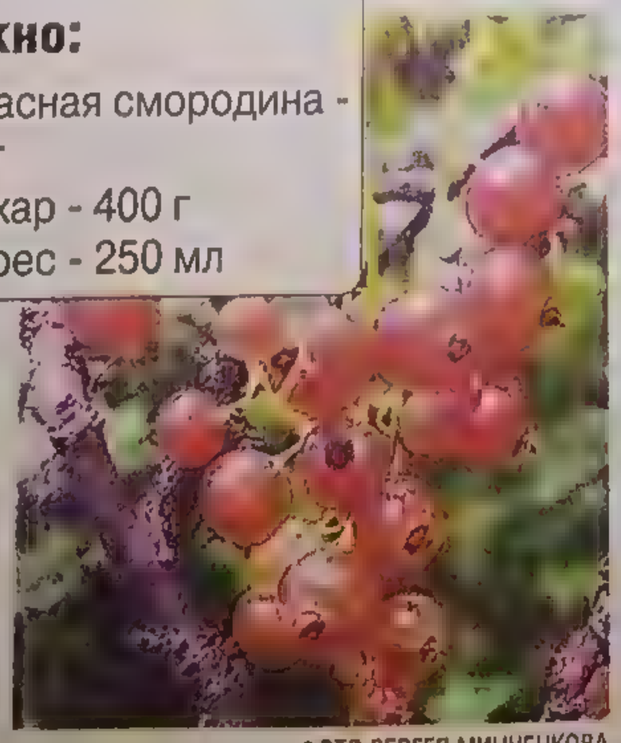


ФОТО СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА

ХРЕН, ЯБЛОКИ И МОРКОВЬ... КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Морковь и хрен натрите на крупной терке, яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте дольками. Уложите в банки слоями, залейте горячим рассолом, накройте крышками и стерилизуйте, как в рецепте с цветной капустой. Закатайте.

Нужно на 5 литровых банок:

- морковь - 1,7 кг
- яблоки кислых сортов - 2 кг
- хрен (корни) - 100 г

Для заливки:

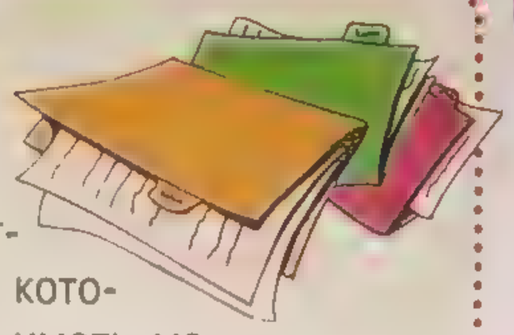
- 1 л воды
- соль - 80 г
- сахар - 100 г

ШКОЛА БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Впереди новый учебный год, дети пойдут в школу, а родители должны создать благоприятные условия дома и в школе - во многом именно от этого зависят отметки в дневнике школьника и главное, его здоровье. «Народный совет» выяснил, какими должны быть школьные принадлежности, чтобы не навредить здоровью детей.

Ведущая рубрики ***Юлия КАРЗИЕР*** *и ее дочка* ***Маргарита***

ТЕТРАДИ



Тетради лучше покупать из плотной бумаги, которая должна иметь матовую гладкую поверхность, проверьте, чтобы все листы были хорошо проклеены.

РУЧКИ

Лучшие ручки для школьников - шариковые, они увеличивают скорость письма. Ручки меньших размеров и большей массы вынуждают детей делать больше усилий для удержания ее в пальцах и осложняют плавность движений при письме. Желательна резиновая насадка, чтобы пальцы не скользили.

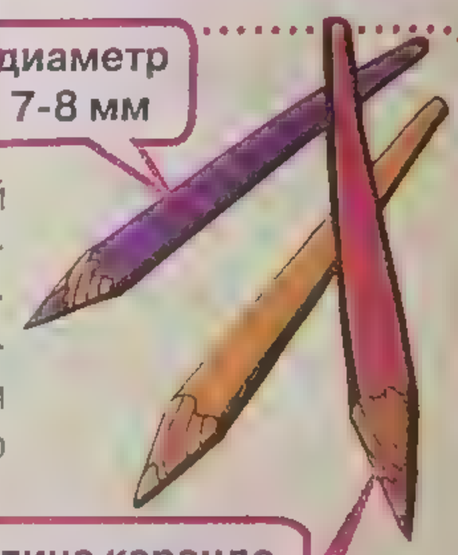
РАНЦЫ И РЮКЗАКИ

Для учеников младших классов необходимы ранцы с ортопедической спинкой, категорически не подходят сумки через одно плечо, которые вызывают искривление позвоночника и портят осанку. Слишком тяжелые ранцы могут вызвать раннюю остановку роста, а ваш ребенок будет страдать от болей в спине, испортит осанку и походку.

Масса пустого ранца - 1300 г. Вес с учебниками не должен превышать 10% от веса школьника.

КАРАНДАШИ

Желательны круглые карандаши № 2 средней твердости. Граненые карандаши не рекомендуются для детей дошкольного и школьного возраста.



МЕБЕЛЬ

Стол и стул подбирают ребенку по росту. Высота стола измеряется от пола до верхнего края крышки. Высота стула измеряется от пола до верхнего края сиденья.

Делать домашнее задание вечером ребенок должен при общем освещении комнаты и при настольной лампе одновременно. Стол ставится так, чтобы свет из окна падал с левой стороны.

- **При росте до 130 см - высота стола 54 см**
- **Рост от 130 до 145 см - 60 см**
- **Рост от 145 до 160 см - 66 см**
- **Рост 160-175 см - 72 см**
- **При росте свыше 175 см - стол 78 см**

- **Рост до 130 см - высота стула 32 см**
- **Рост от 130 до 145 см - 36 см**
- **Рост от 145 до 160 см - 40 см**
- **Рост 160-175 см - 44 см**
- **При росте свыше 175 см - высота стола 78 см, стул 48 см.**

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО НЕПРЕРЫВНО ПРОВОДИТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

- Ребенку **6-7 лет - 10 мин.**
- Ученикам **со 2-го по 5-й класс - 15 мин.**
- **С 6-го по 7-й класс - 20 мин.**
- **С 8-го по 9-й класс - 25 мин.**
- **Старшеклассникам не более 30 мин.**

№ 34 / 21–27 авг

ИТОГИ КОНКУРСА «ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ»!

Поздравляем наших победителей!

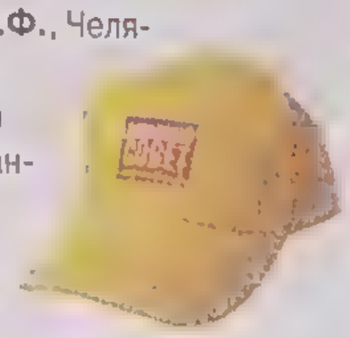
500 рублей

- **Абаев Г.Н.**, с. Михайловское
- **Алексеева В.А.**, Владимирская обл., г. Юрьев-Польский
- **Апциаури Л.П.**, Тюменская обл., г. Сургут
- **Бирюкова А.В.**, г. Уфа
- **Ганичев Н.А.**, г. Москва
- **Доля А.Д.**, Белгородская обл.
- **Иванова М.Н.**, Мурманская обл., г. Полярный
- **Илющенко А.П.**, г. Москва
- **Катриченко Н.М.**, Саратовская обл.
- **Кимишкез И.Г**, г. Краснодар
- **Копылова З.И.**, Кемеровская обл., г. Гурьевск
- **Николаева Л.И.**, г. Москва
- **Середкина Г.Д.**, Иркутская обл.
- **Сорокина М.П.**, Пермская обл., п. Яйва
- **Сорокин Б.В.**, г. Вышний Волочек
- **Смирнова К.И.**, Нижегородская обл.
- **Токарева Л.А.**, г. Тюмень
- **Фадеева Н.А.**, Нижегородская обл., пос. Бурелом
- **Чугунова Т.Ю.**, Нижегородская обл., г. Володарск
- **Шатохина Т.А.**, Бурятия, г. Селенгинск

Кружки

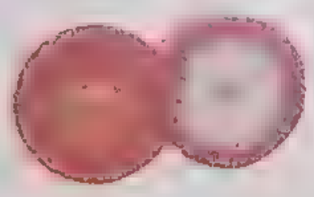
- **Гумерова А.А.**, Татарстан, Балтасинский р-н
- **Соловьева Ф.А.**, Лен. обл.

Бейсболки



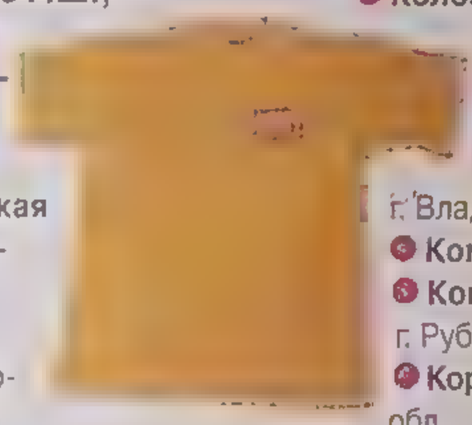
- **Белоус В.Ф.**, Челябинская обл.
- **Залесова М.И.**, Мурманская обл.
- **Каверзина Г.М.**, Иркутская обл.
- **Пастухова Е.В.**, Курская обл.
- **Севастьянова Н.В.**, Тюменская обл.
- **Сологуб А.И.**, Ярославская обл.
- **Смирнова Н.И.**, Моск. обл , г. Пушкино
- **Турутина Н.В.**, Нижегородская обл.
- **Тяжина Н.С.**, г. Барнаул
- **Шишканюк В. И.**, Лен. обл.

Часы



- **Афанасьева В.Н.**, г. Пермь
- **Богрецова В.А.**, Псковская обл.
- **Городцова Н.Н.**, г. Челябинск
- **Драгомирова Н.А.**, Удмуртия, Можгинский р-н
- **Коровина К.А.**, Челябинская обл.
- **Левкина Н. А.**, СПб
- **Павлович Т.Г.**, Амурская обл.
- **Семенова Т.М.**, Красноярский край
- **Шайдуллина З.Н.**, г. Красноярск
- **Шураев М.Н.**, Челябинская обл.

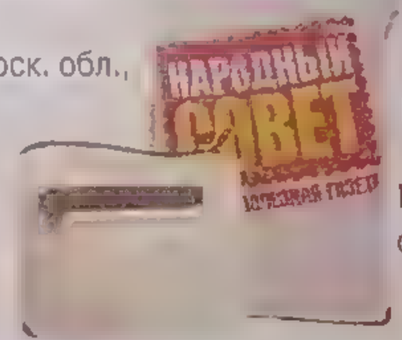
Футболки



- **Авраменко Р.Ш.**, Брянская обл
- **Балакирева О.П.**, Алтайский край
- **Богородская Л.А.**, Пензенская обл.
- **Захарова Н.П.**, Краснодарский край
- **Карташова Н.Н.**, Тульская обл.
- **Качарян Л.Ф.**, г. Москва
- **Лисова Н.В.**, Челябинская обл.
- **Майорова Г.**, Ярославская обл
- **Финогенова Г.А.**, Краснодарский край
- **Шишкина А.И.**, Моск. обл., г. Сергиев Посад

Сумки

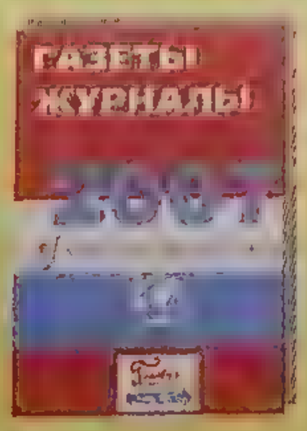
- **Абрамовская О.А.**, Свердловская обл.
- **Анисимова В.И.**, Красноярский край
- **Аузяк М.М.**, г. Липецк
- **Борискина Л.М.**, Краснодарский край
- **Вишневский В.Н.**, Нижегородская обл.
- **Габдрахманов Р.М.**, Тюменская обл.
- **Долганова Э.А.**, Карелия
- **Ефимьева Т.Н.**, Саратовская обл.
- **Зайцева К.И.**, Амурская обл.
- **Колбасенко М.Р.**, Астраханская обл
- **Колмыкова А.А.**, КБР, г. Майский
- **Колобова А.В.**, г. Владивосток
- **Комина О.Г.**, г. Самара
- **Конищева И.Э.**, Алтай, г. Рубцовск
- **Королева А.М.**, Калужская обл.
- **Коростылева Г.В.**, Кемеровская обл.
- **Косыренкова В.В.**, Лен. обл.
- **Любимова Л.В.**, Рязанская обл.
- **Мамедова Н.А.**, Смоленская обл.
- **Молошенко Т.Е.**, г. Иваново
- **Орехова Л.А.**, Рязанская обл.
- **Седельникова В.В.**, Ивановская обл.
- **Сердюков С.С.**, СПб



ВНИМАНИЕ!

ПОДПИШИТЕСЬ НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ



Индекс — 84710

- в каталоге агентства **«Роспечать»**

Индекс — 84710

- в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс — 12564

- в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72 Звонок бесплатный.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

21 (8) августа празднуется память иконы Божией Матери «Толгская» (1314 г.).

Эта икона появилась при выдающихся обстоятельствах. В 1314 г. епископ Прохор Ярославский, объезжая свою епархию, на реке Толга увидел огненный столп и стоящую в столпе на недосягаемой высоте икону Богоматери с Младенцем на руках. Перед этой иконой молятся **об избавлении от засухи, бездождия**, а также при **болезнях ног и бесновании, заболеваниях костной системы**.

В этот же день вспоминают **перенесение мощей преподобных Зосимы и Савватия Соловецких (1566 г.)**. Преподобные Зосима и Савватий в 1429 г. основали мужской монастырь на Соловецком острове Белого моря.

22 (9) августа - память апостола Матфея (ок. 63). Родом он был из Вифлеема. Получил воспитание под руководством святого Симеона Богоприимца. Первоначально св. Матфей был избран в число 70 апостолов, а по Вознесении Господа по жребию был причислен к лику 12 апостолов вместо Иуды Искариотского. Святой Матфей проповедовал Евангелие в Иудее, Эфиопии и Македонии. Проповедуя, он творил множество чудес, исцелял слепых, хромых, прокаженных, изгонял злых духов и воскрешал умерших.

26 (13) августа - день памяти святителя Тихона Задонского, епископа Воронежского. Он помогает при исцелении неизлечимых болезней.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 28 АВГУСТА 2007 ГОДА

ПРОСТО АНЕКДОТ

Двух туристов ночью искусали комары, после чего они решили спрятаться в палатке. Через некоторое время один из них высунулся наружу и увидел огоньки светлячков:
- Петь, они возвращаются, но уже с фонариками!

Двое неизвестных ворвались вчера в квартиру мужа и жены Сидоровых. Закрыв хозяйку в ванной, распили вместе с хозяином бутылку водки.

Мужчина, возвратившись из отпуска, заходит в цветочный магазин и просит:
- Подберите мне, пожалуйста, 100 роз для моей жены.
Продавщица в ужасе:
- Господи! Что же вы такого натворили-то, а?

Сыновья военкомов рождаются сразу 27-летними.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА — 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Станислав Чернов, Краснодарский край и Тамара Лушникова, Ивановская обл., (стр. 12).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 34 (172).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Антон Клюев
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Наталия Алешина, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России»
индекс 12564

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98,
e-mail: ekondrat@bauerruss a ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00593
Подписано в печать 15.08.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@marsonet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07034

№ 50 / 11 – 17 декабря 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

КАК ДОКАЗАТЬ ОТЦОВСТВО?

стр. 4

МОЖНО ЛИ РАЗМЕНЯТЬ МУНИЦИПАЛЬНУЮ КВАРТИРУ?

стр. 4

КАК ПОЖАЛОВАТЬСЯ НА НЕРАДИВЫХ ВРАЧЕЙ?

ДЕТСКИЙ КЛУБ

стр. 8

ФОТО ИТАР-ТАСС

КУДА И КАК ПИСАТЬ ПИСЬМА ДЕДУ МОРОЗУ?

стр. 14

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

стр. 10

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

КАК РАЗРЕШИТЬ ТРУДОВЫЕ КОНФЛИКТЫ

СОВЕТУЕТ ЮРИСТ АНДРЕЙ МАЛЫХ

стр. 2-3

НАШ КОНКУРС

«ПРИЗ, ПРИЗ, ПРИЗ» ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, стр. 15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ЕСЛИ НАЧАЛЬНИК ССЫЛАЕТСЯ

На прошлой неделе, 28 ноября в редакции газеты прошла «горячая линия» с юристом Андреем Малых по вопросам трудовых споров. Всего в редакцию дозвонились 436 человек, ирист сумел ответить на десятую часть. Не огорчайтесь, если не сумели поговорить с юристом лично. Ответы на ваши вопросы обязательно появятся на страницах газеты.

ЗАРПЛАТЫ ПРИБАВИЛИ ТОЛЬКО НА СЛОВАХ?

Я из Ногинска, работаю в космических войсках, то есть в бюджетной сфере. С 1 сентября всем бюджетникам повысили зарплату до 2 300 рублей (Зубков и Путин сказали об этом четко и ясно). Но у нас как был оклад 1 800, так и остался. А дальше идут премиальные, боевые, секретность и прочие надбавки.

- Вы немного неправильно понимаете что такое минимальный размер оплаты труда. МРОТ действительно стал 2 300. Но он не имеет никакого отношения к окладам и ставкам. Это действительно размер заработной платы, то есть включая все надбавки. И вот если со всеми надбавками ваша зарплата менее 2 300 - это будет нарушением.

- И что же получается, бюджетникам страны не добавили денег?

- К сожалению нет. То есть предыдущая ставка еще не изменена.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ОПЛАЧИВАЮТ ПЕРЕРАБОТКУ?

Непомнящих Лидия Михайловна из Иркутской области. Как оплачивают переработку? Например, положено отработать в месяц 160 часов, а отработано 200. На работе сказали, что по закону положено оплачивать переработку только 12 часов. Сказали, что появился какой-то новый закон.

- Нет, конечно. Переработка всегда оплачивается вся. Это те же самые сверхурочные. Если рассматривать каждый день, то при переработке до двух часов, она оплачивается в полуторном размере, при переработке более двух часов – в двойном размере. А если в суммированном варианте, все часы переработки делятся на количество дней, когда была переработка. И также если получается до двух часов в день - то в полуторном, если больше двух - в двойном (ст. 152 ТК РФ).

- А как же закон?

- А вы попросите, чтобы вам показали этот закон.

- И еще вопрос: положено ли молоко за вредность работникам вакуумных установок по откачиванию нечистот?

- Вот на этот вопрос ответить трудно. Дело в том, что на федеральном уровне определяется только перечень факторов, которые могут послужить основанием для принятия решения о выдаче сотрудникам молока или других продуктов. На рабочем месте должна пройти аттестация и сделано заключение, есть ли на данном рабочем месте какие-то из перечисленных в Списках вредных факторов. Если у вас есть профсоюз, то вопрос о признании профессии вредной могут инициировать они. Обратитесь в ваш профсоюз.

КАК ОПЛАЧИВАЮТ ТРУД ИНВАЛИДА?

Анатолий Сергеевич, мне 24 года. Я инвалид 3 гр. I степени. Мне разрешили работать 6 часов в день с дополнительным днем отдыха. Скажите, как мне должны оплачивать труд: за полный рабочий день или за фактически отработанное время.

- За фактически отработанное время для всех инвалидов.

МРОТ СТАЛ БОЛЬШЕ, А ПОЛУЧАЕМ ЗАРПЛАТУ ПО-СТАРОМУ

Вас беспокоят сотрудники аптеки №5 города Советска, Калиниградской области. С сентября увеличен МРОТ. А нам никакого перерасчета не сделали. Мы написали запрос нашему руководству. И нам пришел ответ, что наряду с увеличением МРОТ внесены изменения в Трудовой кодекс. Это правда?

- Да, действительно, раньше в величину минимального размера оплаты труда не включались всевозможные выплаты (компенсационные, премиальные и т.д.). То есть под МРОТом понимался чистый оклад или тарифная ставка. И размеры тарифных ставок или окладов не могли быть ниже МРОТа. Теперь все это отменено. МРОТ теперь включает оклад (ставку), плюс всевозможные компенсационные выплаты. И именно эта общая сумма не должна быть меньше 2 300 руб. Вот если заработная плата за месяц окажется ниже нынешнего МРОТ, то доплачивать должен работодатель из собственных средств.

ПЛАТЯТ ЗА ДВА ЧАСА, А РАБОТАЕМ – ПО ПЯТЬ...

Мы работаем почтальонами, а поскольку сам поселок находится на другой стороне реки, то работаем 3 раза в неделю. И нам ставят в табеле 2 часа 16 минут в день. Мы с этим не согласны, потому что чисто физически не можем обойти за 2 часа свои участки (4 км туда и 4 - обратно). Как нам исправить эту несправедливость?

- Напишите заявление на аттестацию рабочих мест. Нормы труда определяются в результате такой аттестации. И если в ходе замеров выяснится, что вы действительно тратите в день больше указанного в табеле времени, то вправе на этом основании требовать соответствующей оплаты труда.

- Но мы никак не можем добиться, чтобы к нам приехал нормировщик. Последний раз он был в 2002 году. Нам говорят, что по закону проверка проводится раз в семь лет.

НА ЗАКОН, ПРОСИТЕ ПОКАЗАТЬ ЕГО ВАМ

- Нет такого закона. И вообще, когда вам так говорят, просите, чтобы они этот закон показали. Ограничений вообще нет. Если начальник не реагирует на ваши письменные заявления о проведении аттестации, пишите заявление в инспекцию по труду. Тем более, если заявление будет коллективным, они обязаны прореагировать.

ПОЛОЖЕН ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТПУСК ПОВАРУ?

Архангельская область, Бельский район. Повар в детском саду получает 12% за вредность. Положен ли ему дополнительный отпуск?

- Наличие оплаты за вредность не означает, что есть право на дополнительный отпуск. Просто существует список профессий , по которым положены дополнительные отпуска, и, насколько я помню, профессии повара там нет. Но вы можете сами посмотреть, список утвержден постановлением Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 25 октября 1974 г. №298/П-22. И отдельно есть список вредных факторов на производстве, которые дают право на получение молока или иных продуктов. Они не взаимосвязаны.

РАБОТОДАТЕЛЬ НЕ ЗАБОТИТСЯ О НАШЕЙ ПЕНСИИ

Это город Ярославль, Морозова Нина Михайловна. Мой сын работает у хозяйки на кране (этот кран находится в ее собственности). Зарплату получает каждую неделю. Хозяйка все обещает оформить его по трудовой, но так и не оформляет. Какие ему нужно сделать отчисления, чтобы была пенсия и вообще какая-то защищенность?

- К сожалению, в рамках государственного пенсионного обеспечения, никакие. Выплаты в пенсионный фонд может осуществлять работодатель, но не сам работник. За исключением случаев работы за границей. Но он может заключить договор с негосударственным фондом на негосударственную пенсию.

- И еще. Хозяйка ему платит только время работы на объекте, а время, когда он едет на кране до объекта не оплачивает. Правильно ли это?

- Если средства труда – автомобиль, то рабочее время считается с момента посадки в автомобиль (в данном случае на кран), а вот если кран стационарный, то рабочее время начинается с момента прихода на работу. Но в данной ситуации все куда сложнее. Ведь, как вы сами сказали, у него не заключен трудовой договор с хозяйкой крана. То есть трудовых правоотношений, которые регламентируются нормами трудового законодательства, как таковых нет. Поэтому все договоренности сторон происходят только на словах. И работник в этом случае не защищен никаким законом. Трудно что-либо требовать в случае возникновения спорной ситуации. Вот почему я не устаю повторять: стремитесь заключить с работодателем трудовой договор.

СТАВЯТ ЛИ НА БИРЖУ ТРУДА ПЕНСИОНЕРА?

Нина Федоровна, город Подольск. Я проработала в Министерстве обороны 45 лет (возраст пенсионный). 20 сентября нам сказали, чтобы с 21-го мы писали заявление об увольнении по сокращению. Мы все сделали. Трудовую книжку я получила 17 октября. Когда обратилась в центр занятости, то мне объяснили, что если бы я обратилась на 2 недели раньше, то получила бы компенсацию еще второй и третий месяцы, а теперь не положено, опоздала. Но ведь нас никто не предупреждал.

- Начну с того, что вам не положено пособие за третий месяц, потому что вы (как сами сказали) пенсионного возраста. И вам не будут выплачивать пособие по безработице, поскольку вы получаете пенсию. Что же касается оплаты второго месяца, то вам его должны оплатить в любом случае.

- Но я звонила в бухгалтерию, они говорят не положено.

- Не надо звонить. Напишите заявление: «Прошу выплатить мне выходное пособие в соответствии со ст. 178 Трудового кодекса». Подайте в 2-х экземплярах с отметкой номера входящего документа на вашем экземпляре или пошлите письмом с уведомлением. Это на тот случай, если придется решать спор в суде или инспекции по труду. Они обязаны сделать перерасчет.

- А если бы я не была пенсионеркой, и оказалась бы в такой же ситуации?

- Вот тогда вам могли выплатить пособие еще и за третий месяц. Но для этого нужно было доказывать, что вы не обратились вовремя в центр занятости не по своей вине, а потому, что трудовая была выдана через три недели после увольнения. Тогда вам пришлось бы писать заявление в отдел кадров или бухгалтерию своего предприятия с требованием изменить неправильно внесенную запись в трудовую.

МОГУТ ЛИ ЗАСТАВИТЬ НАПИСАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ «ПО СОБСТВЕННОМУ»?

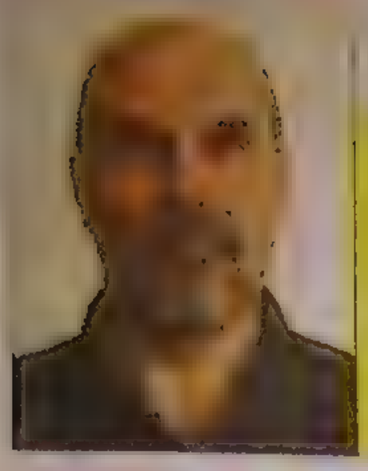
Меня зовут Александр. Руководитель нашего предприятия собирается сдать его в аренду. И нас всех заставляют писать заявление об увольнении с прежнего предприятия и сразу же заявление о приеме на новую работу. Обязаны ли мы писать такие заявления?

- Конечно, не обязаны. Заявление об увольнении по собственному - это исключительно ваше собственное желание. Но лучше, конечно, если новый работодатель письменно попросит вашего прежнего оформить вас переводом. Тогда будет гарантия, что вас возьмут на новом месте в обязательном порядке, а не заявят, что они, к примеру, подумали, и решили, что в ваших услугах больше не нуждаются.

- А если я не буду писать?

- Никто не сможет вас уволить без весских причин. Только чем вы будете заниматься, если прежнее предприятие закроется? Может быть, на предприятии пройдет сокращение? Но тогда работодатель обязан соблюсти все необходимые процедуры: уведомить вас не позднее чем за 2 месяца, выплатить выходное пособие и так далее.

Продолжение «горячей линии» читайте в следующих номерах.



На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ВМЕСТО ДВУХ БОЛЬШИХ КВАРТИР ДАЛИ ОДНУ МАЛЕНЬКУЮ...

Мы с мужем проживаем в закрытом военном городке (ЗАТО). Муж - военный пенсионер, я - педагог, проработала там в школе более 10 лет. У каждого своя приватизированная квартира (41 и 44 кв. м). Муж стоял первым в очереди на отселение из ЗАТО. А недавно нам предложили всего лишь однокомнатную квартиру. Правомерны ли действия органов местного самоуправления? И что предпринять? Галина Ивановна Соколова, Красноярский край.

Правомерны. Предлагать они могут любые варианты. Но у вас остается право соглашаться или не соглашаться с представленным вариантом. Существует два основных варианта действий:

1 Дожидаться предоставления такого жилья, которое вас устраивает. Но не забудьте, что в любом случае размер предоставляемого вам жилья не будет превышать установленных в вашем регионе норм (в среднем 12-15 кв. м общей площади на человека - более точно узнайте о нормах в местных органах власти). При этом вы обязаны безвозмездно передать имеющееся у вас жилье в муниципальную или государственную собственность.

2 Сдать (продать) имеющееся у вас жилье в федеральную или муниципальную собственность по рыночной цене. И самостоятельно приобрести жилье в выбранном вами регионе (ст. 7 Закона РФ от 14.07.1992 г. № 3297-1 «О закрытом административно-территориальном образовании» с изменениями вплоть до 26 июня 2007 г.)

НАСЛЕДНИКИ ДЕЛЯТ КВАРТИРУ, А КТО ПЛАТИТ КВАРТПЛАТУ?

Кто должен вносить плату за квартиру, которая является спорной в суде по вопросу наследования: мне она отписана по завещанию, но дальняя родственница покойной судится сейчас за право наследования этой квартирой? Любовь Часткова, Волгоградская обл.

Если квартира отписана по завещанию вам и вы считаете себя наследницей, **вносить квартплату должны вы момента открытия наследства**, то есть смерти человека, который оставил вам это наследство. Но если суд признает наследницей дальнюю родственницу, то вам придется стребовать с нее потраченные на квартплату деньги (либо в добровольном порядке, либо через суд) – сохраняйте все квитанции

ФОТО ИТАР-ТАСС

МОЖНО ЛИ РАЗМЕНЯТЬ МУНИЦИПАЛЬНУЮ КВАРТИРУ?

Бывший муж лишен родительских прав. Мы с ребенком прописаны в его однокомнатной муниципальной квартире, но снимаем жилье. Можно ли заставить мужа разменять ее? И почему я одна должна платить за квартиру, если в ней не живу? В.В. Крылова, Ленинградская обл.

Разменять муниципальную квартиру (занимаемую по договору социального найма) можно (ст. 72 ЖК РФ). Даже если с нанимателем (в данном случае вашим бывшим мужем) не достигнуто соглашение, **возможен принудительный размен через суд** (п. 3 данной статьи) на две муниципальные квартиры. Но в конкретном случае вряд ли возможно: однокомнатную квартиру разменять на две практически нереально.

В отношении же платы за квартиру - **свою долю квартплаты вы должны оплачивать, даже если не живете там** (в соответствии с ч. 4. ст. 69 ЖК РФ). Дело в том, что, с точки зрения закона, вы не пользуетесь жильем по своей воле, а право пользования жильем у вас и вашего ребенка сохранилось, даже если вы развелись и стали теперь бывшим членом семьи нанимателя. Если же вашему проживанию кто-то препятствует (возможно, бывший муж), то вы всегда можете подать в суд иск о вселении на основании той же статьи закона.

№ 30 | 13 - 17 АВГУСТА | 2012 г.

На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

КАКОЙ НАЛОГ ЗАПЛАЧУ ПРИ ПРОДАЖЕ И ПОКУПКЕ КВАРТИРЫ?

В середине этого года после пяти лет уплаты взносов в ЖСК, я оформил в собственность 1-комн. квартиру. Общая сумма взносов составила 800 тыс.р. На этот момент я уже нуждался в квартире большей площади, продал эту по рыночной стоимости (2 млн. 700 тыс. р.) и одновременно приобрел 2-комн. за 3 млн. 500 тыс.р. Как необходимо произвести расчет уплаты подоходного налога по данным сделкам? Николай, г. Екатеринбург.

Так как ваша первая квартира была в собственности менее 3 лет, вам лучше воспользоваться тем вариантом налогового вычета, который предусмотрен подп.1 п. 1 ст. 220 Налогового кодекса РФ. Подайте в налоговую инспекцию по месту жительства заявление и декларацию. В заявлении укажите, что решили воспользоваться именно этим вариантом. По этому варианту вы заплатите налог 13% от продажи квартиры не с 2 млн. 700 тыс.р., а только с 1 млн. 700 тыс.р., так как 13% от 1 млн. р. вам как бы прощают (это называется налоговый вычет).

И одновременно с этим можете (если ранее не пользовались таким налоговым вычетом) подать заявление на возврат налога с суммы 1 млн. руб. уже по купленной вами квартире. То есть 13% от 1 млн. руб. В итоге фактически за проданную квартиру вам придется заплатить налог 13% от 700 000 руб.

СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАЛОГОВОЙ ЛЬГОТОЙ?

Слышала, что возврат налога при покупке жилья предоставляется человеку только 1 раз в жизни, а при продаже жилья - тоже только один раз? Например, я продала квартиру в 2007 году, а может захочу продать в 2009-м. Светлана Воробьева, г. Апшеронск, Краснодарский край

Нет. При продаже квартиры льготой по возврату налога можете воспользоваться неоднократно. Речь идет о налоговом периоде (1 год). На следующий год (налоговый период) снова возникает такая льгота.

С КАКИХ ПОСОБИЙ БЕРУТ ПОДОХОДНЫЙ?

Скажите, правомерно ли удержание налогов (подоходного и единого социального (ЕСН):

1. с оплаты за больничный;

2. с выплаты за отпуск по беременности и родам;

3. с выплаты пособия по достижению ребенка 1,5 лет.

Подоходный налог (НДФЛ) удерживается с больничного. Более никаких удержаний НДФЛ и ЕСН не производится, поскольку отпуск по беременности и родам, а также пособие по достижению ребенком полутора лет – это государственные пособия (п. 1 ст. 217 и п. 1 ст. 238 НК РФ).

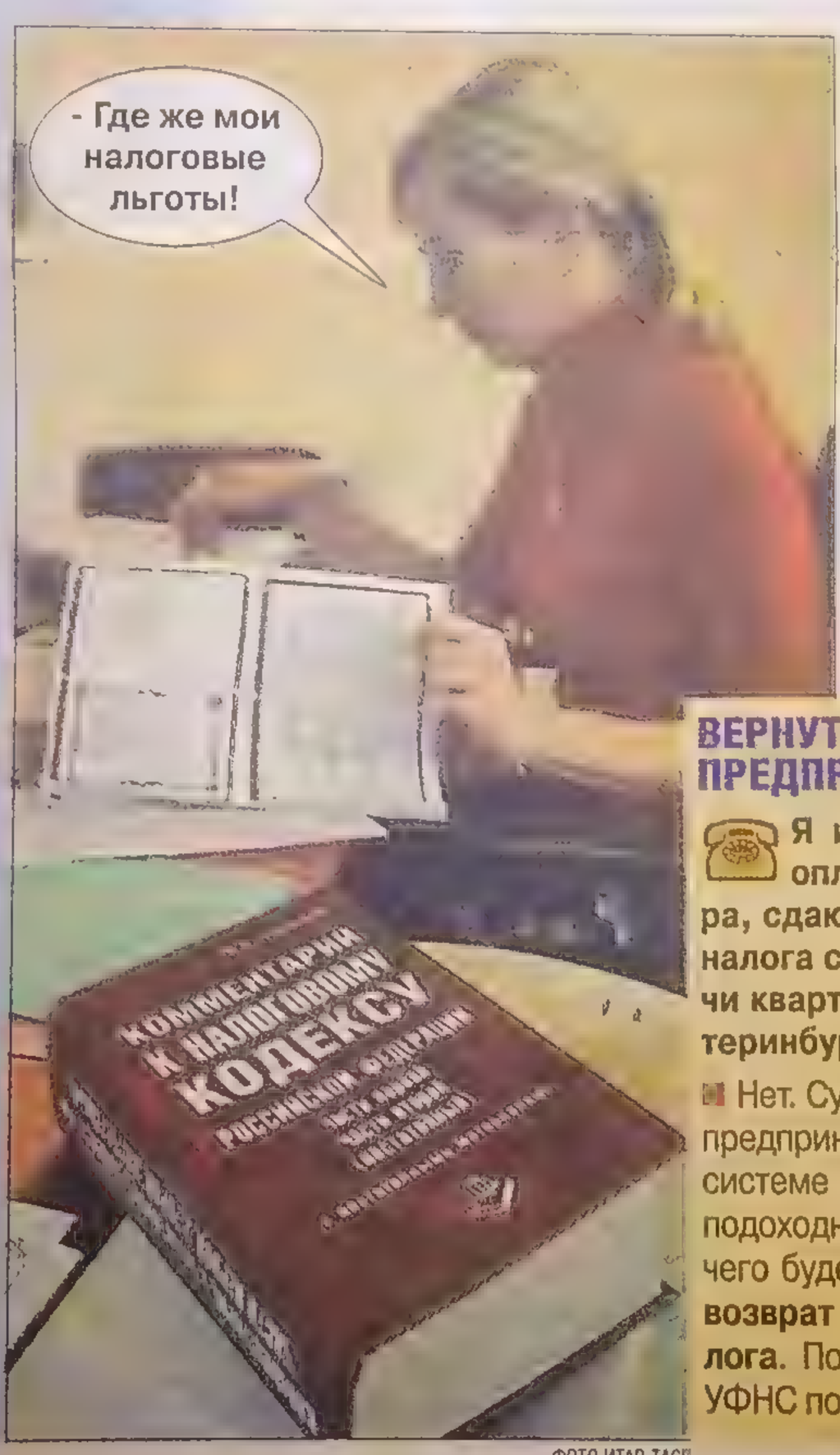


ФОТО ИТАР-ТАСС

ЕСТЬ ЛИ НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ У РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА?

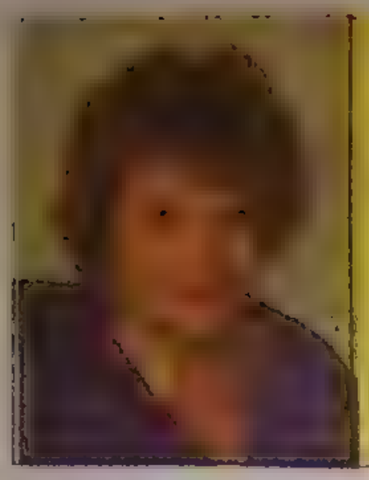
Имеют ли льготу по транспортному налогу родители детей-инвалидов, если да, то какую? Ольга Митрохина, г. Сыктывкар

В Республике Коми родители не имеют. **Имеет сам ребенок, если машина находится в его собственности и ее мощность не более 100 лошадиных сил** (п. 3 ст. 8. закона о налоговых льготах на территории Республики Коми, принят Государственным Советом Республики Коми 27 октября 2005 года).

ВЕРНУТ ЛИ НАЛОГ ЧАСТНОМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ?

Я индивидуальный предприниматель (с оплатой налогов 6%). У меня есть квартира, сдаю ее в аренду. Буду ли я иметь возврат налога с суммы, которую получаю за счет сдачи квартиры в аренду? Вадим Козимин, г. Екатеринбург

Нет. Судя по тексту вопроса, вы платите налоги от предпринимательской деятельности по упрощенной системе налогообложения. Значит у вас нет уплаты подоходного налога (НДФЛ) и, соответственно, не с чего будет начислять этот налоговый вычет. Так как **возврат производится только с подоходного налога**. По этому поводу даны пояснения в «Письме УФНС по г. Москве от 15.04.05 г. № 18-12/3/26639».



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

КАК ВОСПОЛНИТЬ ТРУДОВОЙ СТАЖ ЖЕНЕ ВОЕННОГО?

Моя мама была женой военнослужащего. Они жили в гарнизонах, где у нее не было возможности работать. В результате, когда сняли нестраховые периоды, у мамы оказался неполный стаж работы - 18 лет. Как теперь ей возможно восполнить в годах минимальный срок до 20 лет, учитывая, что новый закон не должен ухудшать положения любого гражданина? Нина, г. Саратов.

Пенсионеру предоставлена возможность выбора варианта расчета пенсии по действующему или по ранее действовавшему законодательству. Напомню, что периоды работы, засчитываемые в стаж при расчете размера пенсии, были разными при исчислении размера пенсии работающим и неработающим уже с 01.02.1998 года - даты вступления в силу изменений в Закон «О государственных пенсиях в РФ». Пенсии неработающим пенсионерам исчислялись с учетом **индивидуального коэффициента пенсионера (ИКП)**.

При этом пенсии с ИКП определялись без учета периодов учебы, проживания жен военнослужащих с мужьями и т.д. Несмотря на это, размер пенсий с ИКП был выше, чем суммы, рассчитанные по старой формуле с учетом всех периодов работы, учебы и пр. При исчислении пенсии при полном трудовом стаже 20 лет **по старой формуле размер пенсии мамы будет гораздо меньше**, чем по новой формуле, но при неполном стаже - 18 лет.

МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ПЕНСИЮ ПОГИБШЕГО СЫНА?

В прошлом номере «НС» вы сообщили, что теперь наследуется накопительная часть пенсии. У моей сестры весной сын трагически погиб в автомобильной аварии. Племяннику было 34 года. Может ли моя сестра получить за него деньги в Пенсионном фонде? Какие документы ей потребуются? Малина, г. Хабаровск.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Да, может. Ваша сестра является наследницей первой очереди. Согласно Правилам, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 3 ноября 2007 года № 741, принятие решений по заявлениям о выплате средств пенсионных накоплений осуществляется территориальным органом ПФР по месту жительства умершего застрахованного лица. Срок подачи заявлений - **шесть месяцев после смерти застрахованного лица.**

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОТРЕБУЮТСЯ НАСЛЕДНИКАМ:

✓ паспорт (военный билет);

✓ свидетельство о смерти застрахованного лица;

✓ документы, подтверждающие родственные отношения с умершим (для детей - свидетельство о рождении; для супругов - свидетельство о браке и т.д.);

✓ страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования умершего или справка из ПФ с указанием его страхового номера.

Но если со дня смерти застрахованного прошло **больше шести месяцев**, наследникам **придется приложить решение суда,** разрешающее продлить этот срок.

ПОЧЕМУ НЕ ПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИЮ ПО УХОДУ ЗА ИНВАЛИДОМ?

Мой сын инвалид с детства II группы, нетрудоспособный. Имею ли я право получать компенсацию 500 руб. по уходу за ним, если не буду работать? Мне до пенсии осталось 4 месяца. Но в пенсионном отделе мне ответили, что я не могу получить эту компенсацию, т.к. она входит в пенсию с 50 лет. Объясните, почему. Любовь Павловна, Новгородская обл.

Еще раз напомню, что компенсационная выплата по уходу устанавливается неработающим, трудоспособным с точки зрения пенсионного законодательства гражданам, осуществляющим уход за ребенком - инвалидом либо инвалидом I группы. Если ребенку нет 18 лет, то он относится к категории «ребенок-инвалид». Пока вы не оформили пенсию и не работаете, имеете право на получение по уходу за ребенком ежемесячнjq компенсациb в размере **500 руб.** При назначении трудовой пенсии в 50 лет права на компенсацию уже не будет, но может быть рассмотрен вопрос об установлении повышенной базовой части пенсии с учетом иждивенца. Увеличение на одного иждивенца **с 1 декабря 2007 г. составляет 520 рублей.**

Отвечает адвокат
Дмитрий НИКИТСКИЙ

КАКИЕ ПЛАТЯТ ПОСОБИЯ НА УСЫНОВЛЕННЫХ ДЕТЕЙ?

Сейчас только и говорится об усыновлении, опекунстве. Я сам сирота, меня в четыре года усыновила чужая женщина. Сейчас она, пожилой человек, ходит по судам и выбивает деньги на мое содержание. Меня интересует, какие выплаты положены на детей, которых усыновили или которых опекают? Где и как их получать? Есть ли закон, который регулирует выплаты? Ученик 8 класса Дмитрий Иверкеев, Саратовская обл.

Дмитрий, из вашего вопроса не совсем понятно, усыновила вас эта женщина или взяла под опеку. Если она вас усыновила, то, к сожалению, никаких денег на ваше содержание ей не положено. Но если она является вашим опекуном, то ей **ежемесячно должны выплачивать 4000 руб.** (на основании Постановления Правительства РФ № 842 от 30 декабря 2006 г. «О порядке предоставления в 2007 году финансовой помощи бюджетам субъектов РФ в виде субсидий на содержание детей в семьях опекунов (попечителей) и приемных семьях, а также на оплату труда приемных родителей»). Возможно, эта сумма увеличится с 2008 г. Обратитесь в отдел опеки и попечительства по месту вашего жительства для получения этого пособия. Там же можно узнать перечень документов, необходимых для их получения. **А заодно поинтересуйтесь в отделе опеки и попечительства, выплачиваются ли в вашем регионе дополнительные пособия опекунам.**

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

КАК ДОКАЗАТЬ ФАКТ ОТЦОВСТВА?

У меня трое детей, отцовство не было установлено, т.к. у нас был гражданский брак. В 2000 году погиб отец детей. Старшему сыну исполняется 20 лет. Как я могу установить отцовство и куда мне обратиться по этому вопросу, поскольку пенсию по потере кормильца мой сын без этого не может получать, а он учится и ему нужны деньги? Эмма Борисовна, г. Владикавказ.

Прежде всего необходимо сказать, что установление отцовства в отношении лица, достигшего возраста 18 лет, допускается только с его согласия. В любом случае, для установления отцовства **вашему сыну необходимо обратиться в районный суд по месту жительства с заявлением об установлении отцовства.** В случае смерти лица, которое признавало себя отцом ребенка, но не состояло в браке с матерью ребенка, факт признания им отцовства может быть установлен в судебном порядке по правилам, установленным гражданским процессуальным законодательством (ст. 50 Семейного кодекса РФ). В соответствии со ст. 264 Гражданского процессуального кодекса РФ суд устанавливает факт отцовства. Поскольку вашего гражданского мужа нет в живых, вам нужно доказывать факт отцовства при помощи свидетельских показаний, письменных документов (письма, заявления), фото- и видеодокументов.

КАК ПОДЕЛЯТ ДОМ ПРИ РАЗВОДЕ?

В 80-х гг. мы вместе с мужем купили землю и построили дом. Все документы оформлены на него. Сейчас в доме прописаны: муж, я, наши двое детей и внук. Я хочу развестись, т.к. год вместе не живем. Как будет поделен дом при разводе? Лариса, Московская обл.

В соответствии со ст. 34 Семейного кодекса РФ имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью. То есть все имущество, приобретенное вами и вашим мужем в период брака, в том числе земля и жилой дом, является вашим общим имуществом. При этом не имеет никакого значения, на имя кого из супругов оно приобретено или на имя кого или кем из супругов внесены денежные средства. Раздел общего имущества супругов может быть произведен как в период брака, так и после его расторжения по требованию одного из супругов. Общее имущество супругов может быть разделено по соглашению супругов или в судебном порядке (ст. 38 СК РФ). **При этом доли супругов при разделе общего имущества признаются равными (ст. 39 Семейного кодекса РФ).**

В материале «Мы доверяем им самое дорогое - здоровье» («НС» №47) наша газета рассказала о том, могут ли пациенты уберечься от врачебных ошибок и взыскать за них с медиков денежную компенсацию. В продолжение этой важной темы, мы публикуем текст искового заявления по реальному судебному делу.
В результате его по решению суда в пользу истицы было взыскано с поликлиники 41 150 рублей.

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В СУД О ВОЗМЕЩЕНИИ МОРАЛЬНОГО УЩЕРБА, НАНЕСЕННОГО ВРАЧЕБНОЙ ОШИБКОЙ

В Куйбышевский районный суд г. Омска

от представителя истца, ... **Истец: С.С.,**
Ответчик: МУЗ «Городская поликлиника № 15»,
Третьи лица: 1. Управление здравоохранения Администрации г. Омска
2. ЗАО МСК «Астормед»

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

С 26 января по 9 марта 2... г. я лечилась в МУЗ «Городская поликлиника №15» по поводу болевого синдрома, обусловленного остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника. Методику лечения выбрала врач-невропатолог Петрова М.Ж., она же выполняла паравертебральные блокады смесью лекарств (кеналог и лидокаин), от одной из которых 9 марта 2... г. у меня развилась гнилостно-некротическая постинъекционная флегмона поясничной области справа и верхней трети правого бедра, осложненная сепсисом.
19 марта 2... г. в критическом состоянии я была госпитализирована в хирургическое отделение МУЗ «Городская клиническая больница № 11 Центрального административного округа», где мне были сделаны две операции: 19 марта вскрыта флегмона поясничной области справа, 22 марта вскрыт гнойный затек правого бедра. Лечение флегмоны и сепсиса проводилось до 21 апреля 2...г., после чего я была выписана из больницы с улучшением.
Вследствие того, что меня продолжали мучить постоянные сильные боли в спине, я повторно консервативно лечилась в МУЗ ГКБ-11 с 15 по 29 июня 2004 г.
По моему заявлению, поданному в ЗАО МСК «Астормед», 10 апреля 2005 г. была проведена вневедомственная экспертиза качества медицинской помощи, оказанной мне в МУЗ ГП-15, и установлено, что: **1.** Остеохондроз позвоночника не входит в число заболеваний, перечисленных в Инструкции по применению препарата кеналог. **2.** Методика лечения, выбранная врачом-невропатологом Петровой М.Ж., увеличивала риск возникновения кровотечения и развития инфекции. **3.** Не был предварительно определен гликемический профиль, с целью исключения скрытопротекающего сахарного диабета, в результате чего уколы, которые делала Петрова М.Ж., могли осложниться развитием флегмоны поясничной области.
Выводы данной экспертизы подтверждают факт ненадлежащего лечения моего заболевания (остеохондроза позвоночника), проведенного врачом-невропатологом МУЗ ГП-15, то есть нарушения неотъемлемого права гражданина на охрану здоровья, предусмотренного ст. 41 Конституции РФ и ст. 17 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан».
Ненадлежащее лечение, проведённое врачом-невропатологом МУЗ ГП-15 Петровой М.Ж., обусловило претерпевание мною физических страданий (болевой синдром, расстройство сна, эмоциональная неуравновешенность, ограничение двигательной активности) и нравственных переживаний.
В порядке досудебного разрешения возникшего спора, в октябре Ответчик получил от меня претензию с предложением: привлечь к дисциплинарной ответственности невролога П-ву М.Ж. и выплатить мне моральный вред в сумме 50 000 руб.
В ответе на претензию от 15.11.04 г. Ответчик отказывается добровольно удовлетворить мои требования, поскольку предполагает, что «подобное могло произойти ввиду особенностей моего организма».
На основании изложенного, руководствуясь **ст.ст. 151, 1068, 1099, 1101 ГК РФ, ст.ст. 66, 68 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан» и ст.ст. 3, 131 ГПК РФ,**

ПРОШУ СУД:

Взыскать с ответчика МУЗ «ГП-15» в пользу С.С. денежную сумму в размере 65 650 руб., состоящую из:
Расходов на оплату юридического консультирования в ООО «Центр медицинского права» о правах застрахованного при получении медицинской помощи, за составление заявлений в страховую компанию ЗАО МСК «Астормед» и Управление здравоохранения администрации г. Омска, составление и копирование искового заявления с приложением для участников судебного процесса, подачи искового заявления в суд Куйбышевского района г. Омска - **5 700 руб.**
Расходов на оплату услуг представителя ООО «Центр медицинского права» в суде - **9 500 руб.**
Расходов за удостоверение нотариальных действий (доверенность представителю) - **350 руб.**
Расходов по уплате госпошлины за подачу искового заявления - **100 руб.**
Компенсации причиненного морального вреда, причиненного ненадлежащим лечением, исходя из интенсивности болевого синдрома, индивидуальной значимости и влияния перенесенных физических страданий и нравственных переживаний, а также наличия вины врача-невропатолога в форме небрежности - **50 000 руб.**

Представитель истца по доверенности
Новосёлов В.П.

« __ » 05.2... г.

КОМУ И ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛОМБАРД

Слово «ломбард» произошло от Ломбардии - названия области в Италии, где еще в средние века менялы занимались залоговыми операциями. Сейчас в России действует более 2000 ломбардов, услугами которых ежегодно пользуются свыше 5 миллионов человек. Принцип ломбарда - «займи сам у себя». Преимущества такого кредитования - простота и быстрота. Поэтому сюда обычно обращаются люди с небольшими доходами, которые не всегда могут воспользоваться кредитами банков. С 1 июля 2007 года вступил в силу новый Федеральный закон №196-ФЗ «О ломбардах». С ним мы вас и познакомим.

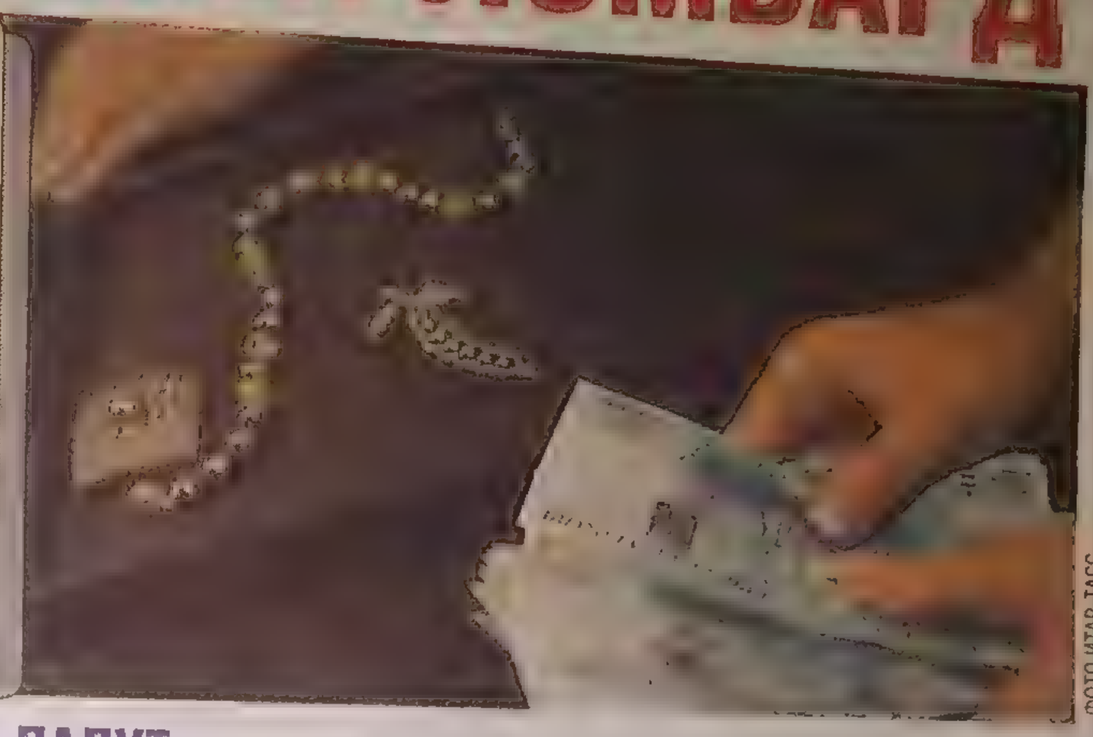


ФОТО ИТАР-ТАСС

КАКИЕ ВЕЩИ ЗАЛОЖИТЬ МОЖНО...

Любое ваше личное движимое имущество - ювелирные изделия из золота, серебра и драгоценных камней, золотые коронки, столовое серебро, аудио-, видео-, бытовую технику, мобильники, оргтехнику, часы, изделия из кожи и меха, мебель, ценные бумаги, ковры, произведения искусства и даже автомобили.

...А КАКИЕ НЕЛЬЗЯ

- ✓ драгоценные металлы в слитках, самородках, а также деталях, имеющих производственное или лабораторное назначение;
- ✓ сусальное золото;
- ✓ заготовки ювелирных изделий,
- ✓ отечественные золотые и серебряные ордена и медали;
- ✓ драгоценные камни и жемчуг в необработанном виде;
- ✓ холодное и огнестрельное оружие.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАЗМЕР КРЕДИТА

Размер кредита зависит от того, насколько быстро будет меняться рыночная цена заложенной вещи. Телевизор или компьютер, например, сложнее продать, чем украшение из золота. Поэтому за обручальное кольцо вы получите до **80%** от суммы его оценки. Диапазон процентных ставок в различных ломбардах находится в пределах **6-22%** в месяц. В регионах, где ломбардов не так много, ставки кредита могут превышать **30%.** По истечении срока выкупа вещи выставляют на торги, которые регулярно проводятся при ломбардах.

СКОЛЬКО ДЕНЕГ ДАДУТ

Прежде чем решить, выдать ли вам заем и какой, в ломбарде определяют насколько ликвиден ваш залог, то есть как быстро можно будет продать эту вещь. Например, элитные часы швейцарских марок или фамильный перстень с бриллиантом возьмут охотно. Из ковров предпочтут импортные - шелковые или шерстяные. А вот со старым телевизором наверняка возникнут проблемы. На 85-90% в обороте ломбардов - золотые ювелирные украшения. При их оценке обязательно учитываются вес и проба. Самое высокооплачиваемое сегодня золото в ломбардах **750-й пробы (350-700 руб. за гр.), 585-я проба** идет по **300-600 руб.** Из драгоценных камней на вес ценятся только бриллианты. Вес прочих драгоценных камней вычитается из общей массы изделий. Особо ценятся именные ювелирные изделия элитных марок.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ КЛИЕНТОМ

По закону клиентами ломбардов могут быть физические лица, **достигшие 18 лет.** При сдаче вещи вы должны предъявить паспорт. А взамен при выдаче ссуды вам обязаны предоставить опись вещей и залоговый билет, где указываются паспортные данные, срок, на который дается кредит, сумма оценки залога и отдельно - сумма выданного кредита и проценты, которые вам придется заплатить.

ЛОМБАРД: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

- ⊕ Быстрота оформления кредита. Ни в одном банке вам не оформят кредит всего за 15-20 минут.
- ⊕ Получить кредит здесь очень просто - нужен только паспорт.
- ⊕ Размер кредита в среднем 2-3 тыс. руб. За такой ссудой в банк идти просто несерьезно.
- ⊖ С финансовой точки зрения ссуды ломбардов всегда дороже, чем банковские кредиты.
- ⊖ Вещи здесь оценивают без учета рыночной, исторической и культурной ценности.
- ⊖ В случае продажи фамильного перстня, вы останетесь в неведении, за сколько его продали, и не получите причитающуюся владельцу (за минусом комиссионных) разницу.

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

ИНКУБАТОР

«ПОСЕДА М-21» (на фото) автоматический поворот от эл.двигателя, вентилятор, 150 яиц на трех лотках, прозрачная дверь из оргстекла. **Цена – 5300 руб.**
«ПК-60» на 60 куриных (можно другие яйца домашних птиц). **Цена – 1253 руб.**
ОВОСКОП для просвечивания яиц (220 В) – **380 руб.**
ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2°С) – **470 руб.**
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1°С) – **415 руб.**
На все гарантии, инструкции. Высылаем налож. платежом. Указаны цены, включающие расходы по пересылке.
Для заказов: 460008, г. Оренбург, ул. Гусева 8, 33-Ж, «Инкубатор». Тел.: (3532) 94-82-40
ОГРНИП 304561228100015 ИП Какурин В.В. ИНН 561200163408
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЕКРЕТЫ НАРОДОВ-ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Мы продолжаем тему «Как дожить до 100 лет», начатую в № 48. И сегодня расскажем вам о национальных особенностях долгожителей других стран.

Ведущая рубрики ***Мария БАРАНОВА***

Кубинские долгожители

Главный секрет долголетия кубинцев заключается в том, что они **не пьют алкоголя**, но не отказывают себе в кофе, сигарах и сексе.

Долгожители Кавказа

✓ Еще в 1907 г. было доказано, что долголетие горных жителей связано с постоянным употреблением молочнокислых продуктов, а именно **кумыса**. Он обладает антибактериальными свойствами, благодаря которым способен уничтожить туберкулезную палочку и возбудителей кишечных заболеваний.

✓ Они питатются преимущественно продуктами из того района, где живут.

✓ Горячие блюда употребляют сразу же после приготовления - это исключает чрезмерную потерю витаминов. Недоеденная пища идет на корм скоту, и никому не придет в голову ее разогревать.

✓ В их меню **отсутствуют первые блюда**. И это понятно: бульон - трупная вытяжка, которая отравляет организм.

✓ Вместо пшеничного хлеба они едят мучные изделия из зерна грубого помола с отрубями.

✓ На их столе обязательно присутствуют сырые овощи в виде салатов и свежей зелени.

✓ Горцы в принципе едят мало сахара, но зато жалуют натуральный мед и виноград.

✓ Очень интересна и национальная привычка употреблять острые приправы. Они буквально **все едят с аджикой** - острой и ароматной приправой, которая на четверть состоит из красного перца, а также из сушеных и зеленых пряностей, чеснока и небольшого количества соли.

Китайские долгожители

Их долгожительство в первую очередь связано с повальным увлечением спортом. Даже в крупных городах Китая каждое утро можно наблюдать картину, как люди, в том числе и пожилые, тысячами выходят на улицы, чтобы **делать физические упражнения**. Повсюду в парках можно увидеть группы людей, занимающихся тай-чи, аэробикой или даже бальными танцами с утра и до самой ночи.

Таиландские долгожители

Их основная еда - рис с острым соусом и овощами. Это почти идеальная пища для человеческого организма, обеспечивает полноценное его функционирование на долгие-долгие годы. Еще в национальной кухне полностью отсутствуют такие вредные продукты как соль, сахар, белый хлеб, макароны и очищенный рис. Им также свойственен полный отказ от алкоголя и табака.

Живут они в больших семьях вместе с детьми, внуками и правнуками, которые искренне стараются, чтобы старики не испытывали недостатка во внимании и заботе.

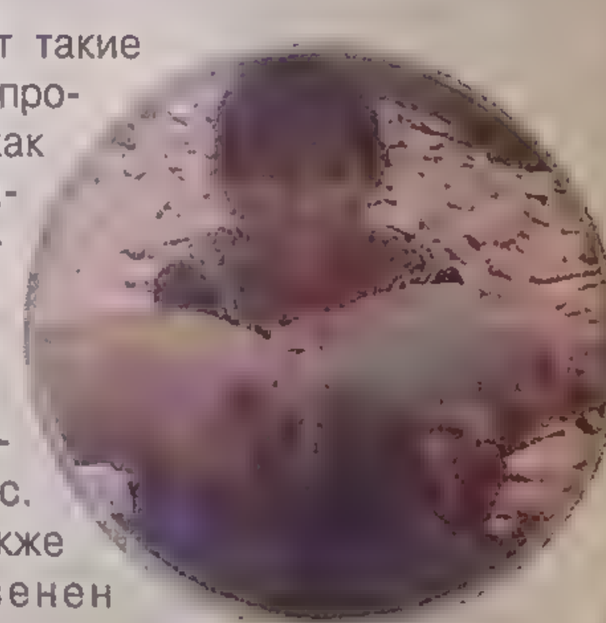


ФОТО ИТАР-ТАСС

Японские долгожители

Японцы считают, что в рисе кроется одна из тайн их долголетия. Это основа их рационального питания, которая дополняется овощами, вегетарианским супом и жареной рыбой вместо мяса. **У них рис не столько гарнир, сколько, скорее, хлеб.** Такой рацион питания способствует профилактике атеросклероза и снижению холестерина в крови. Но рис предпочтительно использовать неочищенный (коричневый), а рафинированный (белый) в данном случае не подходит, т.к. после очищения в нем не остается полезных веществ.

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	11	12	13	14	15	16	17
благоприятный день							
слабое магнитное возмущение							
магнитная буря							

«РУСЛАН» – МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

[illegible] «Аппарат из «аптечки» космонавтов теперь доступен каждому

Газетные сообщения о предстоящих неблагоприятных по географическим факторам днях не случайно очень волнуют читателей. Многие пристально следят за наступлением таких дней потому, что практически каждый из нас болезненно реагирует на геомагнитные возмущения. В большей или меньшей степени, но реагируют все.

Конечно, молодой здоровый организм лучше противостоит ударам природы, которые она наносит в такие дни из глубин Земли и Космоса. Однако, когда человек не совсем здоров, или имеет хронические заболевания, или уже в солидных годах – дело обстоит хуже. Не только врачи, но и многие пациенты знают, что в период резких изменений геомагнитной обстановки гораздо чаще случаются инфаркты миокарда, инсульты, одолевает язва...

Резкими обострениями дают о себе знать многие болезни. «Рвется» то, что тонко. В ослабленных, нездоровых звеньях организма происходят подлинные катастрофы. И таких катастрофических дней в месяце бывает в среднем около восьми!

Встает вопрос: как быть? Здоровых-то людей у нас совсем немного. А что же делать остальным десяткам миллионов? Ведь не приставишь к каждому из них в трудные дни по личному врачу. Особенно сейчас, когда все стоит диких денег. Да и с деньгами помощи дождешься не скоро.

Однако не зря когда-то пели: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью... Трудно поверить, но эту абсолютно неразрешимую проблему все же решили.

Только не спешите благодарить наших выдающихся ученых-медиков за заботу о себе. Они думали вовсе не о вас, а совсем о других людях, которые в советское время, безусловно, относились к сливкам нашего общества.

Речь шла о космонавтах, которые в трудные моменты в космосе могут рассчитывать только на себя. Им приходится порой еще хуже, чем нам, обычным пациентам, ведь в открытый космос «скорая» не приедет даже с сильным опозданием. Необходимо было обеспечить космонавтов, отправляющихся в длительные космические командировки, возможностью поддерживать в норме свой иммунитет, быстро и результативно устранять непредвиденные проблемы со здоровьем. То есть требовался портативный лечебный аппарат, способный без лекарств лечить сразу сотни болезней.

Так был разработан лечебный аппарат квантовой терапии. Его целебные возможности оценили очень высоко, что и после полетов космонавты корректировали состояние здоровья.

Последняя модель, самая, совершенная и удобная в обращении называется «Руслан» **Запомните это имя.**

«Руслан» не просто лечит болезни, а устраняет их причины. То есть добивается не временных изменений к лучшему, а кардинальных результатов. Болезнь отступает навсегда.

Исследования последних лет свидетельствуют, что с его помощью можно лечить большинство самых распространенных заболеваний. И добиваться поразительных результатов. После цикла непродолжительных сеансов 95 пациентов из 100 улучшают свое самочувствие.

Феноменальный целебный эффект достигается за счет трех факторов. Это инфракрасное излучение, воздействие видимым красным лазерным светом и наконец, магнитным полем. В общем, прекрасно обходимся без всяких химических средств, которые как известно, в итоге отравляют организм. Действие же «Руслана» абсолютно безвредно. С его помощью можно лечить даже грудных детей.

Вслед за праздниками всегда наступают будни. У «Руслана» это повседневный труд на Земле, служение уже не группе избранных, а нам – миллионам обычных людей. Между прочим, нуждающихся в его лечебной помощи куда больше.

«Руслан» – это первоклассный домашний доктор практически любой специальности. Он и терапевт. И кардиолог, и даже ветеринар, если в семье есть животное. За несколько сеансов, длящихся от 5 до 25 минут он помогает пациентам при очень распространенных недугах – таких, как болезни сердца, легких, сосудов, а также остеохондроза, радикулита, ангины, простатита, подагры, нейродермита, от всевозможных язв... и от встречающихся реже заболеваний гайморита, болезни Рейно, геморроя и т.д

«Руслан» улучшает биохимический состав крови. Способствует распаду в кровяном русле недоокисленных продуктов обмена веществ, ускоряет их выведение из организма. Стенки сосудов становятся эластичными, полностью освобождаются от холестериновых бляшек. В итоге во много раз снижается угроза тромба и как следствие – инсульта.

При варикозном расширении вен благодаря «Руслану» боли пропадают на третий день. Чуть позже исчезает «венозная сетка», а затем и крайне неприятный эффект «выпуклых вен».

При артрите и артрозе «Руслан» восстанавливает поврежденную ткань, улучшает былую подвижность в суставах.

С помощью «Руслан» вы быстро забудете об изжоге, избавитесь от мук, связанных с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Уже не надо будет думать о том, что можно кушать, а чего нет. Не придется переживать по поводу грядущей операции, лучи квантового аппарата помогут зарубцевать язву.

Вам останется лишь упрекнуть себя, что не сделали этих безболезненных процедур раньше. Сотни людей уже радуются жизни потому, что вовремя обратились за помощью к аппарату квантовой терапии «Руслан».

Аппарат квантовой терапии «Руслан» не только приводит в действие скрытые защитные ресурсы организма, но и пробуждает в нем генетическую память. Для крепких и, в общем молодых людей это свойство, может быть, не столь важно. А вот для пожилых и престарелых людей оно бесценно. Потому что реально может отодвигать старость.

Старение организма наступает прежде всего на уровне клеток, которые перестают регенерировать и теряют способность сопротивляться микробам и вирусам. «Руслан» как раз заставляет клетки «вспоминать» о своих обязанностях и восстанавливать утраченные функции. В результате происходит и выздоровление от недуга. И одновременно общее омоложение организма.

Итак, «Руслан» необходим не только молодым, но и пожилым. И даже совсем старым людям. К тому же это семейный доктор, то есть им должны уметь пользоваться и домохозяйки.

Лечение «Русланом» совместимо с лекарственной терапией. И зачастую позволяет уменьшить количество назначенных лекарств, ведь аппарат усиливает их лечебное воздействие.

Применение «Руслана» в косметологии позволяет сохранить молодость кожи, разгладить морщинки, снять отеки, избавиться от целлюлита.

Аппарат проверен в действии и отличается портативностью , полной безопасностью и простотой в эксплуатации.

«Руслан» современная клиника на дому. Это медицина будущего. Которое уже наступило. Результаты квантовой терапии, конечно, выглядят пока как фантастика. Но ведь кто мог поверить сто лет назад, что человек полетит в космос? А ведь полетел! И сегодня это, в общем, уже обыденный факт.

Не отказывайте себе в желании быть здоровым!

Аппарат квантовой терапии «Руслан» можно прибрести по адресу: 124498, Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, строение 9, МИЭТ, отдел продаж.

Тел:8 (495) 225-54-34, тел/факс 8 (495) 531-89-77

Наш сайт: www.smp-med.ru, e-mail: ruslan@icnt.ru

НАЙДИТЕ МЕСТО ДЛЯ БОГА В СЕРДЦЕ, В ЖИЗНИ И В СВОИХ ПОСТУПКАХ

Продолжаем публиковать ответы священника отца Антония (Лакирева) на вопросы наших читателелейение. Начало в № 48, 2007 г.

КАК ПРАВИЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПОСТ?

Эта Людмила Павловна, Зеленоград. Как правильно соблюдать пост?

- Главное, во время поста выделять для молитвы больше времени, чем обычно. Бескорыстно облегчать жизнь окружающим и воздерживаться от обжорства.

ГДЕ ДОМА ПОСТАВИТЬ ИКОНУ?

Здравствуйте, Светлана из Башкирии, поселок Приютово. У меня ребенок-инвалид не ходит, как дочку причастить?

- Лучше, конечно, попросить священника ближайшей церкви прийти к вам домой.

- А когда купаешь ребенка, нужно ли снимать крестик?

- Не обязательно.

- А где лучше ставить икону дома, если нет возможности сделать угол для иконы?

- На полку поставьте. Главное, чтобы место для Бога было в сердце и в жизни, в ваших поступках.

– А если у меня высокое давление, как пост соблюдать?

– В зависимости от того, какую диету вам разрешают врачи.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ КРЕЩЕНИЯ РЕБЕНКА?

Это вас из Твери Яковлева Елена беспокоит. Мне бы хотелось узнать день именин святой Елены и Надежды.

- Это царица Елена, празднуется 3 июня, а святая Надежда празднуется 30 сентября.

- Я когда крестилась, лежала в больнице, и крестная моя тоже в больнице находилась, это наверное, неправильно.

- Почему?

- Ну в этот момент обе себя плохо чувствовали...

- Ну и что? Что же вы не люди, что ли, это нормально.

- Что необходимо для крещения ребенка?

- Необходимо, чтобы родители были верующими.

- При крещении иногда берут другое имя, для чего это делается?

- Чаще всего от «большого ума».

- У нас пять дней назад родилась внучка, какое имя вы посоветовали бы ей дать?

- А родители что думают?

- Пока размышляют...

- Пусть родители сами решат, как им назвать ребенка.

КАКИЕ ОБЯЗАННОСТИ У КРЕСТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ?

Здравствуйте, вас беспокоит Анатолий, я крестный отец у дочки своего друга, понятно, что на дни рождения и другие праздники нужно делать подарки, а какие еще обязанности у крестного отца?

- Вы верующий человек?

- Верующий, но не религиозен.

- Пожалуй, наиболее существенное, это помогать ребенку встретить Христа. Для этого, конечно, надо самому хорошо Бога знать, а это означает хорошо знать Евангелие, жить по правде и, если у ребенка появляются вопросы - стараться на них честно отвечать. Вопросы я имею в виду о вере, смысле жизни, то есть о серьезных вещах. И кроме того, помнить об этом ребенке, молиться о нем, стараться помогать по возможности.

- А если отвечать то, что ты знаешь по жизни, а не по Евангелию?

- Если достаточно критично относиться к себе и к тому, что мы знаем по жизни, то окажется, что все настоящее как раз совпадает с тем, что мы знаем в Евангелии. А если возникают какие-то несоответствия, то, верно, надо стараться самому честно понять что к чему на самом деле. Но ни в коем случае не навязывайте ребенку своего мнения. Сколько лет ребенку?

- 9 лет.

- Помните, что 12-14 лет - это возраст, когда надо быть предельно осторожным, потому что у детей в это время сильное органическое отторжение от всего того, что им говорят взрослые. И потому это не самый подходящий возраст, чтобы чему-то учить, но вроде подходящий возраст, чтобы жалеть, сострадать и помогать.

- А сколько у человека может быть крестников?

- Это не регламентируется.

БРАТ - НЕ КРЕСТНИК?

Из города Кузнецка Людмила беспокоит. Моя дочь при крещении взяла в крестные своего брата, а говорят, это нельзя?

- Почему нельзя? Можно.

НАРЕКЛИ ОДНИМ ИМЕНЕМ, А ЖИВУ С ДРУГИМ

Здравствуйте, Светлана Вениаминовна из Волгограда. Мама нарекла меня Севастьяной, но батюшке в церкви не понравилось это имя и в акте записали Светланой. И я, не зная своего первого имени, заказывала требы, ходила на исповедь и причащалась с именем Светлана. Мне говорят, что это было неправильно.

- Это не так. Господь вас знает не по тому как вас назвали. В Библии говорится - Бог обольщается человеком с таким именем, которое, кроме Бога и человека, никто не знает. И тут вы можете быть совершенно спокойны.

- Говорят, при рождении Пресвятая Богородица всегда присутствует?

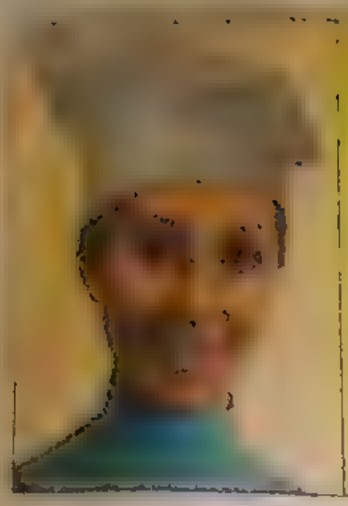
- Все это лирика...

- Это я в книжке 1946 года читала.

- Мало ли что в книжках пишут, спокойнее нужно к этому относиться.

- Спасибо большое.

- Храни вас Бог.



Сегодня мы печатаем еще несколько постных рецептов. Говейте с удовольствием! Приятного аппетита!

Ведущая рубрики ***Юлия КАРЗИЕР***

ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

Нужно:

- шампиньоны – 500 г
- брынза – 100 г
- сливочное масло – 50 г
- петрушка или укроп – 1 ст. л.
- острый сыр – 100 г
- соль – по вкусу

Мелко нарежьте ножки грибов, потушите их с маслом, немного посолите. Пропустите брынзу через мясорубку, хорошо ее разотрите до получения однородной массы, смешайте с тушеными ножками грибов, добавьте нарезанную зелень. Наполните этим фаршем шляпки грибов, посыпьте нарезанным острым сыром, сверху положите сливочное масло. Поставьте в духовку на средний огонь, чтобы они подрумянились. Приятного аппетита!

Н.Г. Мельничук, г. Мегион

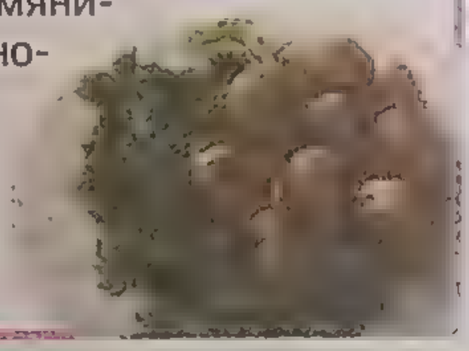


ФОТО СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА

БИФШТЕКС ИЗ БАНАНОВ

500 РУБЛЕЙ

Нужно:

- бананы – 5-6 шт.
- мука – 100 г
- соль – по вкусу
- яйцо – 1 шт.
- сухари панировочные

Подавайте это очень вкусное и необычное блюдо на гарнир.

Возьмите бананы, очистите и разрежьте вдоль на две части. Каждую половинку обваляйте в муке, посолите, обмакните во взбитое яйцо, обваляйте в сухарях и обжарьте в кипящем жире.

САЛАТ «РАЗДОЛЬЕ»

Нужно:

- филе рыбы (любой) – 100-200 г
- картофель – 1-2 шт.
- огурец – 1 шт.
- помидор – 1 шт.
- яблоко – 1 шт.
- луковица – 1 шт.
- сладкий перец (консервированный) – 1 шт.
- яйцо – 2 шт.
- зеленый горошек (консервированный) – 100 г
- крабовые палочки – 100 г
- цветная капуста – 100 г

Отварите рыбу, яйца, картофель и цветную капусту. Нарежьте филе рыбы тонкими ломтиками. Огурец, помидор, яблоко и картофель очистите от кожуры. Все овощи нарежьте кубиками, перец и крабовые палочки – соломкой, лук и яйца – измельчите, яблоки натрите на крупной терке. Все выкладывайте слоями, каждый промазывая майонезом. 1-й слой – картофель, 2-й – лук, 3-й – горошек, 4-й – рыба, 5-й – огурец, помидор, 6-й – крабовые палочки, 7-й – яблоко, 8-й – перец, 9-й – яйца. Украсьте салат зеленью и, если есть, красной икрой и маслинами.

Г.В. Полякова, г. Волгоград

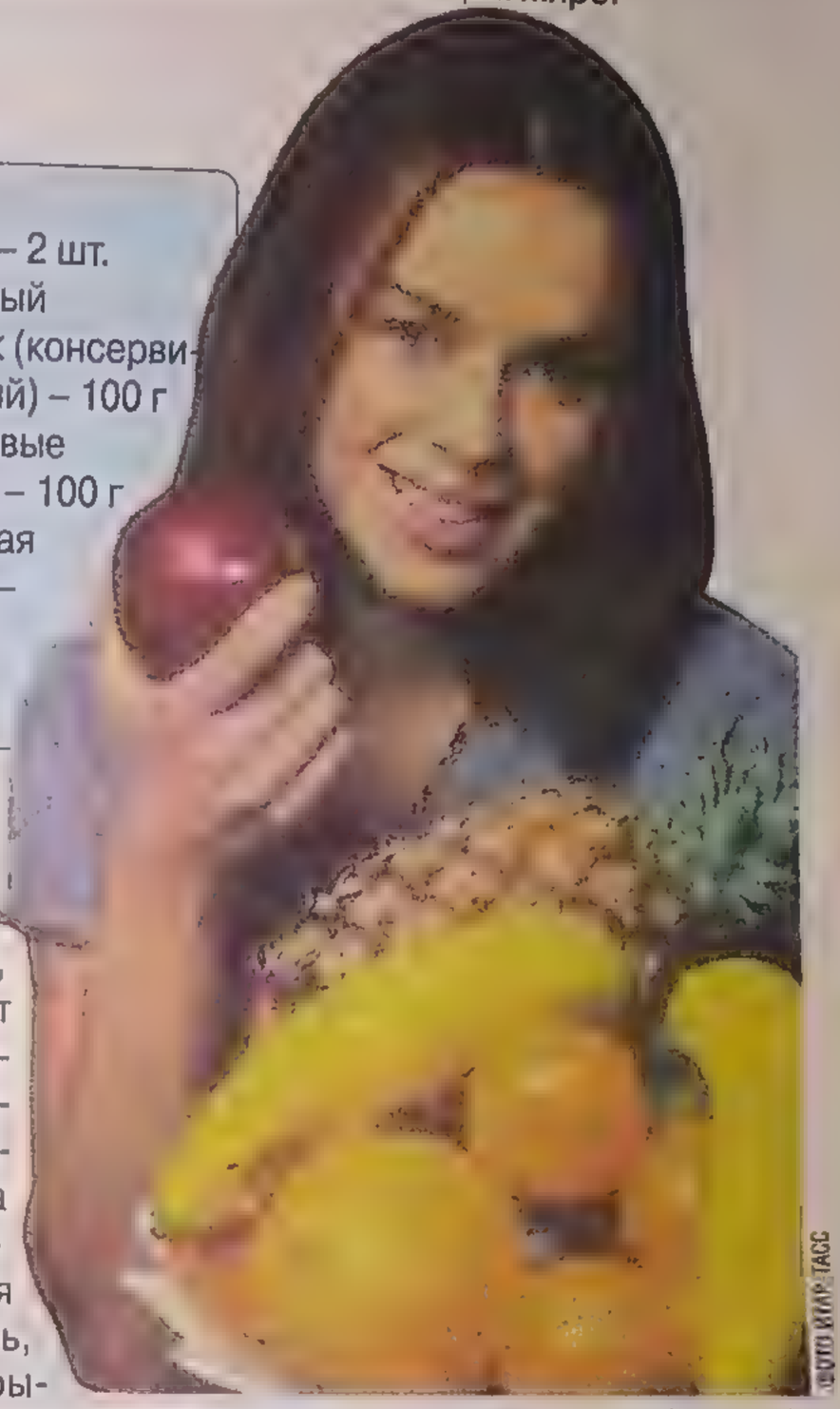


ФОТО ИЛЬИ ТАСС

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

И чисто, и красиво!

"Чистой" наши бабушки считали гладкую здоровую кожу, без сыпи, гнойничков, угрей и раздражений. Поэтому и растение, которое помогало в этом, так и назвали - чистотел. Его млечным соком выводили бородавки, родинки и пигментные пятна, а настои и отвары чистотела использовались при всевозможных кожных недугах.

Мы знаем сейчас, что чистотел (Chelidonium majus) содержит биологически активные вещества, повышающие кожный иммунитет, обладающие противовоспалительным, антимикробным и заживляющим действием. Вот почему наша "чистая" травка эффективно снимает воспаление и раздражение, очищает от угревой сыпи.

Создавая гель для проблемной кожи, мы не могли обойти вниманием это замечательное растение. А чтобы усилить действие чистотела, мы добавили в состав геля гидролизат коллагена, который стимулирует процессы регенерации ткани, ускоряет заживление, делает кожу еще более гладкой и упругой.

Спрашивайте в аптеках гель для проблемной кожи "Чистотел + коллаген" из серии "Бабушкины рецепты" от компании "МЕДИКОМЕД".

"Бабушкины рецепты" - проверено временем!

http://www.medikomed.ru

Новый год приближается. Подарите ребенку сказку и праздничное настроение. Ведущая рубрики ***Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита***

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СКАЗКУ!

РОДИНА ДЕДА МОРОЗА

Вотчина Деда Мороза находится в 10 км от Великого Устюга. На территории расположен огромный дворец зимнего волшебника, в котором туристов ожидает сам сказочный хозяин. Вас ждет множество интересных и необычных сюрпризов, вы пройдете по тропе сказок и познакомитесь с их героями, прокатитесь с 300-метровой горки. Можно взять напрокат лыжи, санки, снегокат, покататься на лошадях, санях, поводить хоровод вокруг елки, принять участие в многочисленных конкурсах. Все желающие могут отправить праздничные открытки и письма друзьям и родственникам со специальным штемпелем, печатью и автографом Деда Мороза. А в самом городе Великий Устюг стоит почта волшебника, куда приходят письма детей со всего мира.

ЦЕНЫ НА ЖИЛЬЕ

В зимние каникулы сложно найти жилье, но если вам есть где остановиться - великолепно. Если нет, вы можете снять комнату от 400 руб. с чел., квартиру от 800 руб. с чел. (объявления можно найти в местных газетах или в Интернете). Если вы будете заказывать поездку через великоустюгские турфирмы, получится дешевле, чем в вашем городе. Тур на 2 дня стоит от 3000 руб., на новогодние праздники от 15 000 руб. Более подробную информацию можно узнать по телефонам: (8172) 72-00-17; 72-04-48; 72-47-30

Наш совет

С 20 декабря по 10 января в город приезжает очень много туристов, цены взлетают на все услуги. Приезжайте в гости к Деду Морозу в любое другое время, так вы значительно сэкономите. Усадьба работает круглый год.

РЕЗИДЕНЦИЯ В МОСКВЕ

Еще у Деда Мороза есть дом на территории Кузьминского лесопарка. Это уютный уголок, с резными теремами самого сказочного волшебника и его внучки Снегурочки. Во дворе каток, горки, аттракционы, Дом творчества, почта и игровой комплекс, кафе. А при самом входе в терем есть камень, который исполняет желания.

Адрес:

Адрес: Москва, ул. Кузьминская, д.10. От метро «Рязанский проспект» и от метро «Кузьминки» ходят автобусы и маршрутные такси.

ЦЕНЫ НА БИЛЕТЫ

Цена экскурсионно-развлекательной программы на 1 человека стоит от 200 рублей, но это при условии, что набирается группа 15-20 человек. Если вы решите посетить резиденцию семьей, билет вам обойдется от 300 рублей с человека.

Расписание для организованных групп по будням: 9.30; 11.00; 12.30; 14.00; 15.30.
В выходные: 9.30; 11.00
Более подробно о программах можно узнать по телефонам (495) 657-60-52, 657-60-48, 657-60-53, 657-60-54

ПОШЛЕМ ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ!

Напишите вместе со своим ребенком письмо Деду Морозу. Можно отправить конверт на родину сказочного деда, в Великий Устюг, по адресу: 162340, Россия, Вологодская область, город Великий Устюг, дом Деда Мороза или в его Московскую резиденцию: 109472, г. Москва, Кузьминский лес, Дедушке Морозу. Таким образом вы узнаете, какой подарок хочет ваш ребенок или чего ему не хватает. Обязательно скажите, что Дед Мороз тоже любит подарки, пусть малыш нарисует рисунок, сделает аппликацию. В письмо вложите конверт с обратным адресом, и Дед Мороз ответит вашей семье. Если же ответ не придет, не поленитесь написать его самостоятельно и вручите письмо ребенку вместе с новогодним подарком. Уверяю, ваше чадо будет в восторге!

А знаете ли вы, что день рождения Деда Мороза - 18 ноября

©ФОТОБАНК ТАСС

«ПОЯС САУНА 2 В 1 СО ВСТРОЕННОЙ ВИБРОСИСТЕМОЙ»

уникальный шанс придания телу идеальной формы, и не только

Выглядеть на вес 100, это многие знают в любом возрасте. Когда у человека красивое тело, он становится менее раздражительным, более жизнерадостным, спокойным, довольным собой. Мы уже не говорим, сколько болезней Вы избежите, если у Вас нормальный вес. Выглядеть красиво никогда не поздно. Многие люди находят себя, когда им уже далеко за 40. Восстанавливаются семьи, регистрируются браки, рождаются дети, внуки только радуют, в доме устанавливаются гармония, покой и порядок. Получить нормальный вес и добиться красивой формы тела можно с помощью «оружия» от лишнего веса, передовой разработки 4-го поколения пояса «Сауна массажер 2 в 1 Фитнес-белт с вибросистемой». Такое устройство Вы еще не видели. 2 в 1 это двойной удар по лишнему весу, мощнейшее высокоэффективное средство. Купите его и Вы увидите результат. ***Наш девиз: Сбросьте лишние килограммы, добейтесь красивого тела, будьте здоровы и забудьте дорогу в аптеку.***

Удар по вашему весу наносят: четыре ударные вибрационные системы, разработанные специально для пояса 2 в 1, которые высокоэффективно массажируют вашу кожу, разбивая жир; тепловой элемент, нагревающий кожу и разогревающий жировые отложения; материал, из которого сделана поверхность пояса, не только не пропускает воздух, но и заставляет кожу потеть; а уникальная система подбора под нужный размер (от 44 до 64-го) позволит вам плотно или с зазором надеть пояс для получения лучшего комфорта и оптимального эффекта. Все это вместе дает уникальный результат. Тем самым убираются лишние и надоевшие килограммы. Наличие пульта позволит Вам задать высокоэффективные программы самого разного класса сложности по уничтожению лишнего жира. Чередуя уникальный массаж, тепловой нагрев, утягивая или отпуская размер пояса, Вы получите незабываемое ощущение. А если Вам захочется продлить удовольствие или уничтожить целлюлит, например, на ягодицах, легким нажатием Вы легко продлите время процедуры. Купите прибор, и ваша жизнь изменится в лучшую сторону. Снизив свой вес, Вы улучшите свое самочувствие, Ваши подруги и знакомые будут любоваться Вашими совершенными формами. Но не спешите рассказывать свой секрет, лучше сделайте им приятный сюрприз и подарите пояс 2 в 1 на праздник. И Вы всегда будете самым желанным гостем в доме.

Только с поясом «Сауна 2 в 1 Фитнес-белт» со встроенной вибросистемой Вы получите не только приятное удовольствие, но и Ваше тело примет соблазнительную форму!

Пояс «Сауна 2 в 1 Фитнес-белт с ударной вибросистемой» не просто средство от похудания, но и уникальный массажер, прекрасный прогревочный пояс для спины. Ваши родители и родственники обязательно высоко оценят уникальные конструктивные особенности пояса. Он обязательно пригодится. Они не раз скажут Вам слова благодарности после снятия дневной усталости и поправки здоровья. ***Цена пояса 1998 руб., условия см. ниже.***

В подарок каждому покупателю мы вкладываем адаптер для использования в автомобиле 12 В, сборник советов по правильному питанию и сантиметр для измерения объемов талии.

«...Никогда не поверю в рекламу, если точно не буду знать результат. А вот моя подруга рискнула и за месяц сбросила 5,5 кг. И это с помощью Вашего пояса сауна массажер 2 в 1. Теперь на нее не налюбуешься. Я тоже брала у нее пояс. Вроде ничего особенного, а эффект налицо. За один сеанс почти 770 гр. Почти столько, сколько я теряла в день во время диеты. Пришлите и мне пояс сауна 2 в 1...»

Маргарита, С.Петербург

«...Мне очень понравился ваш пояс сауна массажер 2 в 1. Простотой в использовании, эффективностью массажа, функцией нагрева, а самое главное, что сбывается моя мечта вновь выглядеть привлекательно. 4 кг без диет - это отличный результат. Теперь я понимаю, чем Ваш пояс отличается от других. Ваш пояс сауна массажер 2 в 1 работает и дает отличный результат. Наша бабушка тоже хочет купить такой для массажа и прогрева спины....»

Оксана Л., г. Москва

В продаже также имеется уже всем известный пояс Сауна-белт по привлекательной цене 998 руб. с тепловым воздействием на кожу и с уникальным эффектом похудания.

ВНИМАНИЕ! [illegible] на сумму не менее 1098 руб. и получи подарок на сумму [illegible] руб., [illegible] 2100 руб. и получи суперподарок на 550 руб.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Сделать заказ можно по адресу: 302006, г. Орел, а/я 11 (ННС), отд. «Товары почтой», **по телефонам** (4862) 36-90-35, 49-50-77, **на нашем сайте: WWW.ZACAZ.RU.**

Для жителей Украины – (057) 755-27-76. ГЛАВНОЕ, никакого обмана. **Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.**

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Внимание! Услуга для Москвы. Позвоните по телефонам (4862) 36-90-35, 49-50-77 и закажите бесплатную доставку курьером.

ПОДПИШИТЕСЬ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» В РЕДАКЦИИ

НЕ МЕНЬШЕ ЧЕМ НА 6 МЕС. И ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК!

Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00 (обед с 13:00 до 14:00).**

Минимальный срок подписки – три месяца.

Цена до конца этого года: **3 мес. – 65 руб., 6 мес. – 130 руб., 9 мес. – 195 руб., 12 мес. – 260 руб.**

ВНИМАНИЕ! С 2008 года, цена возрастет.

Редакция находится в **Москве**, на улице **Вятская**, дом **49** (ст. м. **«Дмитровская»**). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: **(495) 974-73-83 доб. 14–39, Пяткина Лариса.**

НАШ КОНКУРС «ПРИЗ! ПРИЗ! ПРИЗ!» ЗАВЕРШАЕТСЯ!

Сегодня вы вырезаете последнюю, ЧЕТВЕРУЮ букву слова «ПРИЗ». Наклеивайте ее вместе с тремя предыдущими на купоны, которые мы публиковали в №№46-47 (там же смотрите условия конкурса), и присылайте нам в редакцию!

3

…и
…али-
…задать
…ограммы
…сложности
…шнего жира.
…й массаж, теп-
… утягивая или от-
… пояса, Вы получите
…ое ощущение. А если
…чется продлить удоволь-
…или уничтожить целлюлит,
…имер, на ягодицах, легким на-
…тием Вы легко продлите время
процедуры. Купите прибор, и ваша

…я спины. Ваши родители и р…
…твенники обязательно высоко оце…
нят уникальные конструктивные особенности пояса. Он обязательно пригодится. Они не раз скажут Вам слова благодарности после снятия дневной усталости и поправки здоровья. ***Цена пояса*** 1998 ***руб., условия см. ниже.***

В подарок каждому покупателю мы вкладываем адаптер для использования в автомобиле 12 В, сборник советов по правильному питанию и сантиметр для измерения объемов талии.

«…Никогда не поверю в рекламу, если точно не буду знать результат. А вот моя подруга рискнула …от… нимаю, … от других. …жер 2 в 1 ра… личный результат… тоже хочет купит… массажа и прогрева спи…

Оксана Л., г. …

В продаже также имеется уже всем известный пояс Сауна-белт по привлекательной цене 998 руб. с тепловым воздействием на кожу и с уникальным эффектом похудания.

…на сумму не менее 1998 руб. и получи… суперподарок на 550 руб.

Наши несложные условия доставки и оплаты!

Сделать заказ можно по адресу: 302026, г. Орел, а/я 11 (ННС), … по телефонам (4862) 36-90-35, 49-50-77, на нашем сайте: WWW.ZACAZ.RU.

Для жителей Украины … ГЛАВНОЕ: никакого обмана. Не оплачивайте продукцию … оплатите при получении на почте.

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Внимание! Жители Москвы! Позвоните по телефонам (4862) 36-90-35, 49-50-77 и закажите бесплатную доставку курьером.

…ПИШИТЕСЬ НА «НАРОДНЫЙ …ОВЕТ» В РЕДАКЦИИ

…НА 6 МЕС. И ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК!

…москвичи и жители Подмосковья
…(обед с 13:00 до 14:00).
…месяца.
…5 руб., 6 мес. – 130 руб.,
…дом 49 (ст. м.
…тому же а…
…са.

«ПР…
Се…

ЖИТИЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

13 декабря (30 ноября) - память апостола Андрея Первозванного. Апостол Андрей, рыбак из Вифсаиды, первым из апостолов последовал за Христом, затем он привел к Нему и своего родного брата, св. ап. Петра. После Вознесения Господня он проповедовал в причерноморских странах и, по преданию, прошел от устья Днепра до Новгорода, предсказав создание на Киевских горах великого христианского города. Он же основал церковь в небольшом селении Византии - будущем Константинополе. На Руси Андрей Первозванный - один из самых почитаемых святых. Его именем называется высший орден Российского государства, которым награждаются за выдающиеся заслуги перед государством.

14 (1) декабря - день памяти праведного Филарета Милостивого. Молитвы к святому помогают справиться с самыми различными заболеваниями.

16 (3) декабря - память преп. Саввы Сторожевского - ученика св. Сергия Радонежского, основателя монастыря близ города Звенигорода. Как сторожевая крепость Звенигород защищал подступы к Москве от литовцев и поляков.

17 (4) декабря - день памяти великомученицы Варвары, к которой обращаются при сильных болях.

Идет **третья** неделя Рождественского поста.

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали:
Г.В. Полякова, г. Волгоград (стр. 13)

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА — 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

Как быстро летит время: не успел проснуться, а уже опоздал на работу.

●●●

Худенькая балерина, получив ответный воздушный поцелуй, улетела на хрен со сцены.

●●●

- Завтра идем в поход.
- А теплые вещи брать?
- Да, возьми бутылок шесть!

●●●

- Который сейчас час?
- Вась, живи проще!..

●●●

Саперы ходят медленно, но лучше их не обгонять.

●●●

Вчера у гражданки Сидоровой родился сын. На что ее сосед заявил, что всякое сходство с реальными лицами является совершенно случайным!

●●●

- Что вы делаете, когда у вас есть деньги?
- Я даже и не помню.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ Свидетельство ПИ № ФС77-30023
«Народный совет» № 50 (188).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Антон Клюев
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам. главного редактора), Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Лариса Пяткина, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич
Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00898
Подписано в печать 5.12.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@marsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07050

БАТАРЕИ ЧУТЬ ТЕПЛЫЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

№ 1–2 / 1–14 января 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ЕСЛИ ВАС ЗАЛИЛИ СОСЕДИ И НЕ ХОТЯТ ПЛАТИТЬ

стр. 8

ФОТО ИТАР-ТАСС И СЕРГЕЯ МАЛЕНКОВА

КАК ИНВАЛИДУ ОБЖАЛОВАТЬ РЕШЕНИЕ МЕДЭКСПЕРТИЗЫ

стр. 4

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОЧТОВЫХ МОШЕННИКОВ

стр. 14

ЧЕМ ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

стр. 16

КАК ВЫБРАТЬ ВЫГОДНЫЙ КРЕДИТ

стр. 5

ВНИМАНИЕ!

ТЕМ, КТО СОБИРАЕТ ПОДШИВКУ:

О ЧЕМ ПИСАЛ «НС» ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС

И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

КРЕДИТЫ: ЧТО НУЖНО

Вы решили купить холодильник, стиральную машину или телевизор в кредит? Подчас банки делают просто фантастические предложения. Кредиты предлагают и под один процент, а то и под ноль. Но где бывает бесплатный сыр - все знают. Как оформить кредит и не попасть в ловушку?

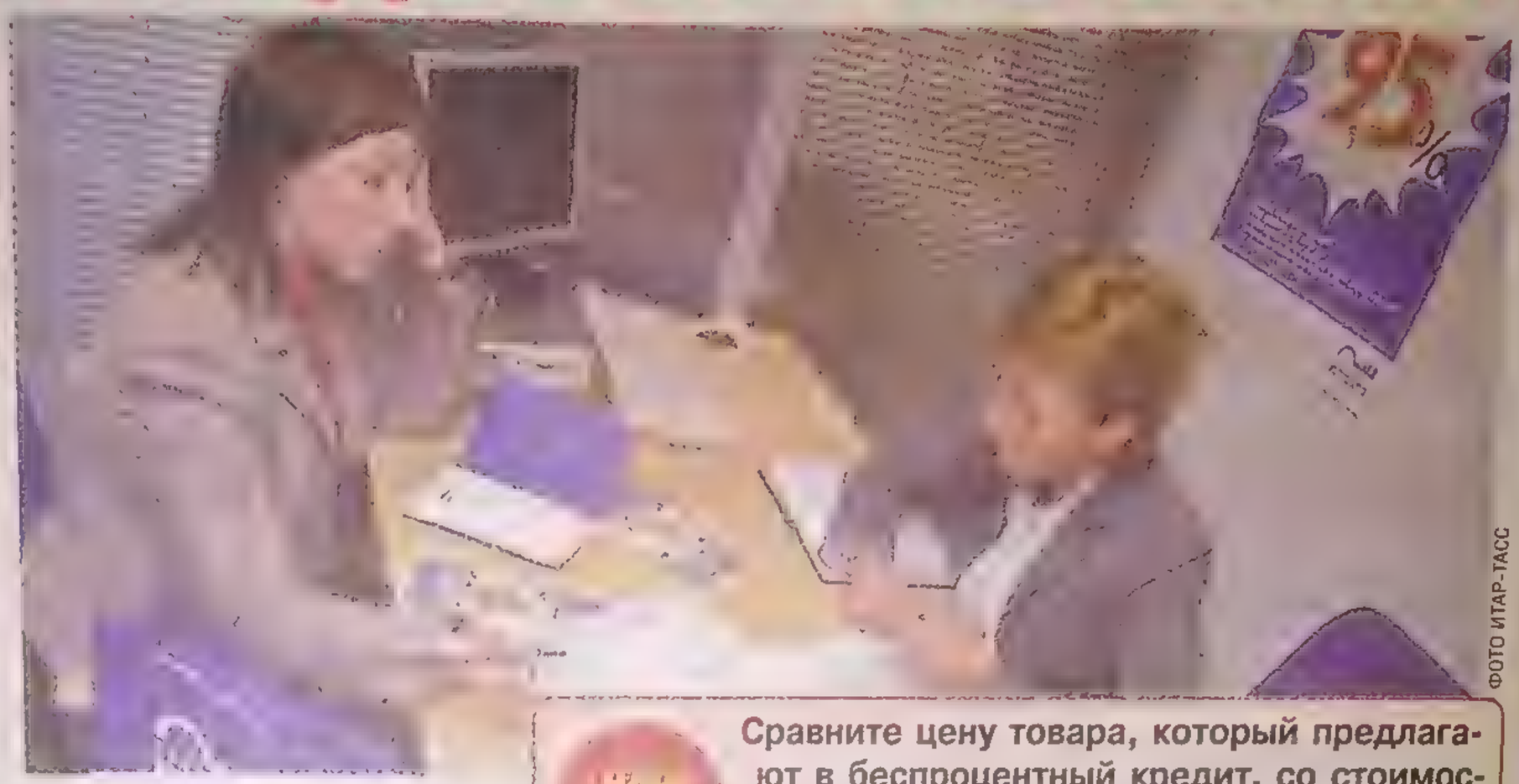


ФОТО ИТАР-ТАСС

Сравните цену товара, который предлагают в беспроцентный кредит, со стоимостью в других магазинах. Если разница не в вашу пользу - может быть, это и есть плата за бесплатный кредит?

Чем легче получить кредит, тем дороже он обойдется?

Если в рекламе говорится о «нулевом» кредите без начального взноса, а оформляют его за три минуты при предъявлении одного паспорта, скорее всего этот кредит обойдется в бешеные проценты - 30, 40, даже 70% годовых.

Например, проходит модная акция «10-10-10»: потребительский кредит на 10 месяцев под 10% годовых с первоначальным взносом 10%. Вам кажется, что кредит обойдется в 10% годовых, но на самом деле эффективная ставка - 23,4% годовых.

Эффективная кредитная ставка включает в себя все комиссии, сборы.

Если условия кредитования примерно равны, более привлекательно предложение с возможностью отдать долг досрочно.

Сколько стоит беспроцентный кредит?

Как правило, схема такова: продавец заключает договор с банком на предоставление кредитов потребителям, покупающим товар. Банк предоставляет кредит покупателю, а торговая компания делает скидку от стоимости товара в размере ставки кредита.

Но нередко реальную ставку по кредиту включают в цену товара, а после покупки разницу банк возвращает продавцу. Скажем, на ценнике вы видите: 10 000 рублей, магазин предоставляет банку скидку в размере 1 500 рублей (банк выплачивает магазину не 10 000 рублей, а 8 500 рублей), а вы, в свою очередь, платите банку всю стоимость по ценнику - 10 000 рублей. Вот и переплата.

Досрочное погашение кредита

Возможность досрочного погашения кредита очень важна для заемщика. Возможно, вы найдете деньги раньше, чем думали. Но это не всегда выгодно банку, который уже запланировал и рассчитал будущие доходы.

Обращаясь за кредитом, можно столкнуться с ситуацией, когда:

- досрочное погашение не предусматривается;
- за это даже взимается штраф (иногда - баснословный);
- возможно наложение запрета на данные действия на определенный срок с момента выдачи кредита.

Обычно запрет на досрочное погашение составляет от 3 до 6 месяцев с момента заключения договора.

Горький опыт

«Я пытался взять в кредит сотовый телефон, - рассказывает наш читатель Андрей Иванчин. Просьбу сначала описать условия кредита менеджер словно не услышала. Лишь сообщила: «19 процентов годовых». Желание узнать сначала эффективную ставку явно вывело ее из себя. «В вашем случае она будет 48%, - прошипела она. - Я ошиблась, что ставка - 19%, кредиты на телефон мы выдаем под 29% годовых плюс 1,9% каждый месяц за расчетное обслуживание». Хорошо, что я не подписал бумаги!»

ЗА СЧЕТ ЧЕГО МЫ ПЛАТИМ БОЛЬШЕ:

БАНКИ МОГУТ ВЗИМАТЬ:

- **ежемесячную комиссию за обслуживание ссудного счета;**
- **комиссию за открытие ссудного счета или выдачу кредита;**
- **комиссию за оформление или обслуживание кредитной карточки;**
- **комиссию за консультирование;**

И могут изменять проценты с учетом инфляции.

Комиссия берется с первоначальной, большей суммы. И пока вы платите по кредиту, остается неизменной. Порой ее величина просто огромна (2% в месяц от суммы кредита - это как минимум 24% годовых в дополнение к основным платежам). И может превышать процентные платежи.

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПРОГОРЕТЬ?

ПРИМЕР РАСЧЕТА

Вы берете потребительский кредит
35 тысяч рублей
на год под 25% годовых:

ежемесячная комиссия за обслуживание ссудного счета - 700 рублей

ежемесячные выплаты по кредиту - 3 тысячи 356 рублей 25 копеек

ИТОГО:

каждый месяц вы платите

3 356 руб. 25 коп. + 700 руб. = 4 056 руб. 25 коп.

х 12

48 тысяч 672 рубля

То есть взяв в кредит 35 000, в итоге вы переплатите 13672 рубля! Немало...

Считаем вместе

Скажем, в одном банке вам предлагают заем в 100 тыс. рублей под 15% годовых с ежемесячной комиссией в 1% от суммы займа, а в другом - под 9% годовых с комиссией 2%. Сложно быстро понять, что выгодней. Интуитивно вы склоняетесь к более низкой процентной ставке. Но при комиссии в 1% вы будете платить тысячу рублей каждый месяц, а в 2% - две тысячи. Итоговая сумма будет больше! Обязательно ищите эффективную ставку в договоре! Обычно ее пишут мелким шрифтом.

Какие вопросы задать сотруднику банка?

✓ Какова комиссия за открытие кредита (сотрудники магазинов часто называют ее «платой за открытие кредитного счета»)?
✓ Каков размер эффективной ставки и всех ее составляющих?
✓ Каковы штрафные санкции (например, если вы нарушили срок платежа. Или, потеряв работу, при всем желании не сможете выплачивать кредит)?
✓ Какова комиссия за обслуживание кредита? Есть ли другие комиссии?
✓ Стоимость страховки?

Внимание!

- До начала оформления кредита попросите образец договора. Если вам не предоставят его по первому требованию - задумайтесь, может быть, стоит сразу уйти?
- Не сообщайте о себе никаких данных до тех пор, пока детально не изучите договор.
- Прежде чем подписать кредитный договор, уточните количество и стоимость дополнительных платежей, а потом обязательно внимательно перечитайте договор и проверьте, сходится ли информация. Если вам трудно разобраться в том, что написано в документе, возьмите его копию и покажите юристу. Такая услуга стоит около 300 рублей, но траты себя оправдывают.
- В договоре должен быть четко прописан график погашения кредита.

Важен способ начисления процентов: на первоначальную сумму кредита или на остаток долга. При равной процентной ставке второй способ для вас выгоднее.

ИСТОРИЯ ИЗ КОНВЕРТА

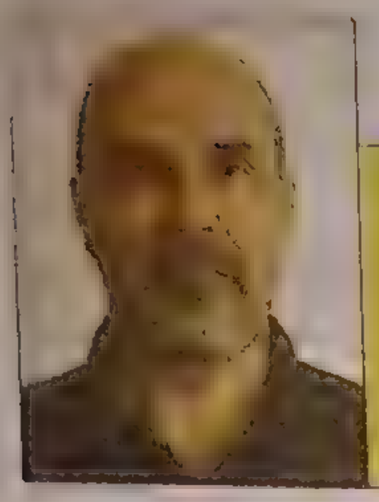
Читательница «Народного совета», пенсионерка Вера Позднякова из станицы Верхотурье Свердловской области подписала кредитный договор и жалеет об этом: «Взяла в кредит полку под цветы, обошлась она в бешеные деньги! Не знаю, как расплатиться». Как пишет Вера Геннадьевна, «когда мне сказали, какую сумму я должна выплатить, я решила отказаться, но мне ответили, что нельзя!». Она все же взяла в кредит 3195 рублей на полгода. И не обратила внимание: в договоре указано 7, а не 6 ежемесячных платежей! В итоге бабушка запуталась в тонкостях комиссий и, хотя думала, что добросовестно вносит взносы, оштрафована на 1600 рублей. Грустная и распространенная история. За кредит в 3195 рублей женщина с маленькой пенсией переплатила почти в два раза.

Это нужно знать

- Со 2 июля 2007 г. банки обязаны раскрывать эффективную ставку по кредитам (проценты, комиссионные и итоговые суммы выплат).
- Обычно кредиты оформляют в магазинах сотрудники банка - у них нужно уточнять информацию о том, где размещен договор оферты и как с ним можно ознакомиться.
- Если вы считаете, что ваши права нарушены, - жалуйтесь в Роспотребнадзор или прокуратуру.
- Не подписывайте договор, если не понимаете его условий!

А если ежемесячные выплаты по кредиту превысят 40% вашего дохода, перенесите покупку на более благоприятный период.

Подготовила
Жанна ШМЕЛЕВА



На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ВЫВОЗЯТ ЛИ МУСОР ПЕНСИОНЕРАМ БЕСПЛАТНО?

Слышал, что в Москве действует постановление, по которому вывоз мусора из домов для пенсионеров предоставляется бесплатно. Правда ли это? Ю.И.Левин, Москва

Такое положение существует. Но распространяется оно только на одиноких пенсионеров и на семьи, состоящие только из пенсионеров по возрасту (женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет).

П. 1.5 Приложения к постановлению правительства Москвы от 7 декабря 2004 г. № 850-ПП

ПРОПИШУТ ЛИ РЕБЕНКА В ВОЕННОМ ГОРОДКЕ?

Проживаю в закрытом военном городке. У меня родилась дочь. Хотела ее прописать, но мне отказали, т.к. несовершеннолетний ребенок не имеет отношение к военной службе (Министерству обороны). Правомерны ли их действия? Анна Васильевна, Ростовская обл.

Вы, к сожалению, не написали, в каком статусе сами проживаете в военном городке.

Все будет зависеть от того, являетесь ли вы военнослужащей или членом семьи военнослужащего, например женой военного или дочерью (при условии, что проживаете с отцом и ведете общее хозяйство).

В этом случае вам не могут отказать, поскольку ваш ребенок тоже будет членом семьи военнослужащего.

Если этого условие отсутствует, то, к сожалению, вам отказали правильно.

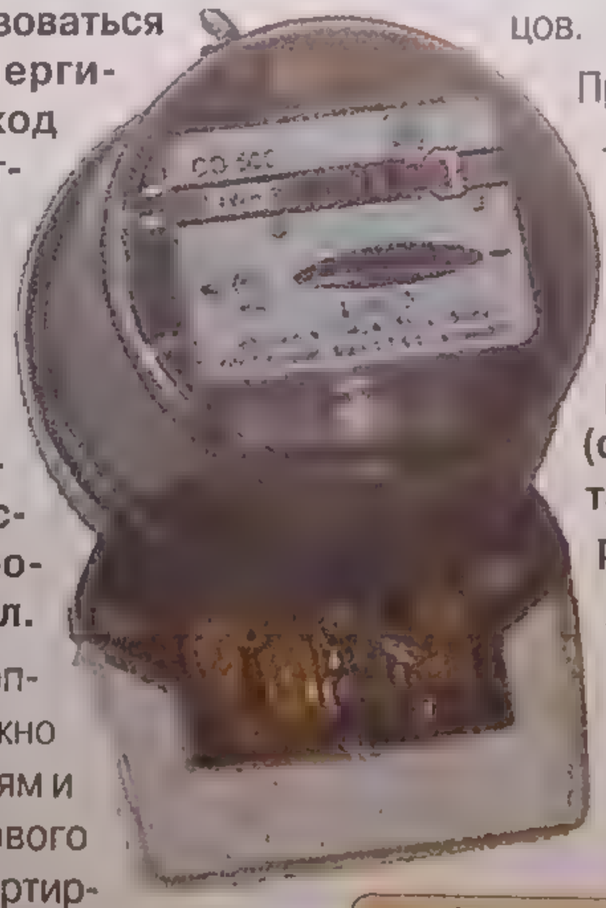
ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

(п. 21. Приложения № 1 к приказу министра обороны РФ) от 15 февраля 2000 г. № 80 Инструкции о порядке обеспечения жилыми помещениями в Вооруженных силах Российской Федерации

КАК ОПЛАЧИВАЮТ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ В МНОГОКВАРТИРНОМ ДОМЕ

Недавно нам сделали перерасчет по оплате электроэнергии: обязали оплачивать по показаниям наших внутриквартирных счетчиков и по показаниям внутридомового - 9 руб./мес. с человека. Правильно ли это? И если да, то что должно учитываться: количество проживающих или метраж квартиры? Барышева, г. Саратов.

В наших квитанциях на оплату электроэнергии идет расчет не только по показаниям наших внутриквартирных счетчиков, но перерасчет по общедомовому счетчику. Получается, что с нас берут оплату за тех жильцов, которые каким-то образом умудряются пользоваться электроэнергией в обход своих внутриквартирных счетчиков. Раиса Михайловна Левина, г. Россошь, Воронежская обл.



То что оплачивать нужно по показаниям и внутридомового и внутриквартирного счетчика – правильно. И то, что учитывают показания общедомогого счетчика вовсе не значит, что вы платите за нерадивых жильцов.

Просто **вы оплачиваете освещение лестничных площадок, переходов, работу лифта (он тоже работает от электричества).**

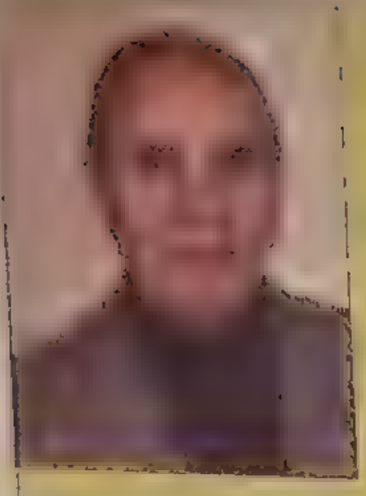
А порядок расчета определяется по формулам, в которых учитывается количество проживающих в квартире.

Возможно, по тарифам, установленным в регионе автора первого письма, и получается 9 руб. в месяц с одного человека.

Кстати, чтобы развеять сомнения авторов второго письма можно добавить, что оплату электроэнергии должников рассчитывают по тем же формулам.

То есть они задолжали не только по показаниям своих внутриквартирных счетчиков, но и по показаниям внутридомовых.

Приложение 2 Постановления Правительства РФ от 23.05.06 г. №307, «О порядке предоставления коммунальных услуг гражданам».



Отвечает руководитель отдела по работе с обращениями граждан Федерального фонда по защите прав вкладчиков и акционеров

Иван МАСЛАКОВ

ПЛАТЯТ ЛИ КОМПЕНСАЦИИ ВКЛАДЧИКАМ «ЕДИНЕНИЯ»?

У нас с женой есть акции корпорации «Единение». Что известно о судьбе этой фирмы, и можно ли по их акциям компенсацию получить? Виктор, г.Волоколамск,Московская обл.

Да, можно. Известно, что АООТ «Народная финансово-промышленная корпорация «Единение» имела юридический адрес: **Москва, 3-й Силикатный пр-д, 10.** Реестродержателем являлся депозитарий ТОО «ЛЛД+». В 1993 г. Промстройбанк России оплатил долю (менее 1%) в уставном капитале АООТ. В настоящее время по данным банка связь с АООТ НФПК «Единение» утеряна. Поскольку АООТ НФПК «Единение» включено в список компаний на производство компенсационных выплат, **вы можете получить до 10 тыс. рублей.** Компенсационные выплаты производятся по номинальной стоимости акций (с учетом деноминации), указанной на сертификате акций или на акции.

КТО ПОМОЖЕТ АКЦИОНЕРУ «ГЕРМЕС-ПОЛИС»?

РИСУНОК АЛЕКСАНДРА АНУФРИЕВА

По нашей информации компании, о которой вы спрашиваете, не существует уже почти девять лет. В 1998 году АООТ «Страховая компания «Гермес-Полис» решением арбитражного суда признано **банкротом,** а с июля 1999 года, после завершения конкурсного производства, это акционерное общество было **ликвидировано.**

Поскольку АООТ «Гермес-Полис», как и все другие страховые общества, находилось в ведении Департамента страхового надзора Министерства финансов РФ, то какую-либо информацию для акционеров о деятельности этой компании и возможностях получения компенсации вы можете получить там. Адрес департамента: **103097, Москва, ул. Ильинка, д. 9.**

Вы уже не раз писали о судьбе разных мошеннических «Гермесов» - «Финанс», «Союз» и прочих... Но своих должников среди них, увы, не нашел. Дело в том, что я являюсь держателем акций компании «Гермес-Полис». Объясните, куда мне обращаться, чтобы хоть какие-то сведения получить об их деятельности? Евгений Маркович, г. Дубна.

КАК ПЕРЕИМЕНОВАЛИ «ПЕРВЫЙ ВАУЧЕРНЫЙ ФОНД»?

Хочу найти информацию о «Первом ваучерном фонде». Мне сказали, якобы он теперь как-то иначе называется. Это правда? Данько, г. Липецк.

Да, по имеющейся у нас информации, АООТ ЧИФ «Первый Инвестиционный ваучерный фонд» 16.02.99 г. сменило имя, зарегистрировав новый устав и получив новое название - **ОАО «Пионер Первый Инвестиционный фонд».**

В 2001 году согласно решению общего собрания акционеров ОАО «Пионер Первый Инвестиционный фонд» утверждена новая редакция устава с новым названием ОАО «Инвестиционный фонд «ПИОГЛОБАЛ».

А с 29 августа 2003 г. зарегистрировано используемое в настоящее время наименование: ОАО «Инвестиционный фонд недвижимости «ПИОГЛОБАЛ».

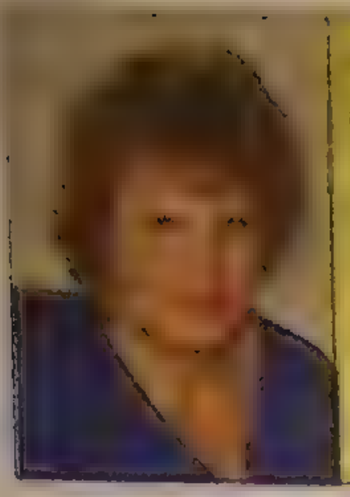
Его юридический адрес: **125445, Москва, ул. Смольная, д. 24, корп. Д.**

Фактический адрес: **103918, Москва, Газетный пер., д. 5 (подразделение для работы с акционерами).**

Реестродержатель: **ЗАО «НРК» (121357, Москва, ул.Вересаева, д. 6).**

Почтовый адрес: **135800, Москва, ГЦМПП, цех №5, а/я 1.**

Управляющая компания: **ЗАО «ПИОГЛОБАЛ Эссет Менеджмент».**



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ

Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

ДАДУТ ЛИ ВДОВЕ ПЕНСИЮ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА?

Прошлым летом мой муж погиб в ДТП. С 1992 года я находилась у него на иждивении. Сейчас мне уже 53 года, поэтому на нормальную работу нигде не берут. Факт нахождения на иждивении мужа зафиксирован судом. Могу ли я сейчас получить пенсию по потере кормильца? А.Н., г. Екатеринбург.

ФОТО ИТАР-ТАСС

К сожалению, нет. В соответствии со ст. 9 Закона от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. Супруга умершего кормильца признается нетрудоспособным членом семьи, если она **достигла возраста 55 лет либо является инвалидом**, имеющим ограничение способности к трудовой деятельности. Судя по информации из вопроса, в настоящее время нет оснований признать вас нетрудоспособной, а следовательно, пока права на пенсию по случаю потери кормильца по закону нет. Но **по достижении возраста 55 лет у вас будет право выбора пенсии** - либо назначить трудовую пенсию по старости, либо трудовую пенсию по случаю потери кормильца. Если факт нахождения на иждивении мужа на момент его смерти уже подтвержден судом, этого достаточно для права на трудовую пенсию за мужа и через два года.

ДОБИВАЮСЬ ПЕРЕРАСЧЕТА. НА КАКОЙ ЗАКОН ССЫЛАТЬСЯ?

Я хочу добиться перерасчета своей пенсии. Подскажите, на какой закон, статью мне нужно ссылаться? Хотелось бы взять в библиотеке и самостоятельно его изучить. А.А.Сомова, г. Псков

Таких законов два. С 1.01.2002 года пенсионное обеспечение граждан осуществляется по нормам Закона **«О трудовых пенсиях в РФ»** и Закона **«О государственном пенсионном обеспечении»**. А еще совместным постановлением Минздравсоцразвития РФ и ПФР от 27.02.2002 г. № 17/19пб утверждены также Правила обращения за пенсией, назначения пенсии и перерасчета размера пенсии, перевода с одной пенсии на другую в соответствии с этими законами. Порядок перерасчета трудовых пенсий определен **ст. 17** Закона «О трудовых пенсиях в РФ» и разделом 5 указанных выше Правил.

ПОЧЕМУ НЕ ЗАЧЛИ УЧЕБУ В МОРЕХОДКЕ?

Третий год с интересом читаю вашу газету и тоже решил обратиться с вопросом. Для получения звания «Ветеран труда» у нас в городе надо, чтобы было 40 лет стажа. Мне не хватает одного года. Считаю, что в пенсионном отделе неправильно не зачли мне один год, когда я учился в мореходной школе ВМФ специалистов рядового плавсостава. Почему не зачли? Колосов, г. Архангельск.

При исчислении страхового стажа для определения права на пенсию и общего трудового стажа для размера пенсии может быть учтена служба в Вооруженных силах РФ (до 1992 г.- ВС СССР). В подтверждение военной службы принимаются военные билеты, справки военных комиссариатов и др. Граждане, поступившие в военные образовательные учреждения профессионального образования, назначаются на должности курсантов, слушателей и иные воинские должности в порядке, определяемом действующим законодательством. При этом не проходившие военную службу при зачислении в эти учреждения приобретают статус военнослужащих, проходивших военную службу по призыву. Подтвердить факт, что учеба в мореходной школе ВМФ относилась к военной службе, **возможно только при представлении соответствующих документов из военкомата.**

ПРИПЛЮСУЮТ ЛИ РАБОТУ НА ПОЛСТАВКИ В СЕВЕРНЫЙ СТАЖ?

Включается ли в стаж работы на Крайнем Севере период такой работы там на 0,5 ставки? Орехова, г. Краснодар.

Да, включается. Действие Закона «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и в приравненных к ним местностях» распространяется на лиц, работающих по найму постоянно или временно на предприятиях, в учреждениях или организациях, расположенных в северных регионах. При этом при подсчете северного стажа **не имеет значения объем занятости** на работах в северных регионах. Подтверждение выполнения работы в течение полного рабочего дня (на полную ставку) производится за периоды работы, начиная **с 25 июля 2002 года**, что связано с датой вступления в силу Постановления Правительства РФ от 11.07.2002 г. № 516.

КАК ОБЖАЛОВАТЬ РЕШЕНИЕ МЕДЭКСПЕРТИЗЫ?

ФОТО ИТАР-ТАСС

Я инвалид II группы. На днях медэкспертиза приняла решение о снижении группы инвалидности, с которым я категорически не согласна. Подскажите, могу ли я его обжаловать? Жильцова, г. Анапа.

Конечно, можете. Постановлением Правительства РФ от 20.02.2006 г. № 95 утверждены новые правила признания лица инвалидом. В соответствии с разделом VI Правил в случае несогласия гражданина с решением, вынесенным бюро МСЭ по месту жительства, можно обжаловать его в Главном бюро МСЭ, направив туда **в месячный срок письменное заявление.** У Главного бюро есть месяц для рассмотрения обращения и вынесения своего решения. Главный эксперт МСЭ области (или края) может поручить проведение медико-социальной экспертизы другому составу Главного бюро. Решение Главного бюро МСЭ может быть в месячный срок обжаловано в Федеральное бюро на основании также письменного заявления по адресу: **127486, Москва, ул. Ивана Сусанина, 3.** Федеральное бюро не позднее чем через месяц со дня поступления заявления проводит медико-социальную экспертизу и выносит свое решение (возможно заочно на основании документов). И последняя инстанция - это суд. Решения бюро, Главного бюро, Федерального бюро МСЭ могут быть обжалованы в судебном порядке.

ЗАСЧИТАЮТ ЛИ МНЕ СРОЧНУЮ СЛУЖБУ?

В 1969 году меня призвали на службу, и 3 года я отслужил в ВМФ. После увольнения в запас год проработал слесарем на заводе, а потом поступил в военно-морское училище. Сейчас я капитан III ранга в отставке. Хочу узнать, засчитывается ли в выслугу моя служба до училища? О.П. Коваленко, г. Вологда.

Да, конечно. В соответствии с Законом «О воинской обязанности и военной службе» и «Положением о прохождении военной службы» в срок службы засчитывается вся служба по призыву в качестве военнослужащего срочной службы. А вот **годовой перерыв** в воинской службе в выслугу **не засчитывается.**

КОГДА УЙДУТ НА ОТДЫХ СЕВЕРНЫЕ ПОЖАРНЫЕ?

Вашу газету я выписываю уже третий год. В ней много полезного можно почерпнуть. В «Народном совете» № 10 за 2007 год был ответ по поводу ухода на досрочную пенсию пожарных на Севере. Я сам тоже проработал пожарным на Севере 15,5 года. Могу ли я выйти на пенсию в 55 лет, если, как вы пишете, этот период засчитывается в северный стаж? А.Т. Чупахин, Самарская обл.

Речь в ответе, о котором вы упоминаете, шла о праве на пенсию за работу в северных регионах. При подсчете **специального стажа** работы на Севере помимо «северного» стажа может быть засчитан период работы в противопожарных службах МЧС на соответствующих должностях.

При этом стаж работы на Севере (независимо от длительности такой работы) обязателен. То есть **для выхода на досрочную пенсию в вашей конкретной ситуации необходимо наличие периода любой работы на Крайнем Севере.**

ВОЗМОЖЕН ЛИ ПЕРЕРАСЧЕТ ПРИ «СЕРОЙ» ЗАРПЛАТЕ?

У меня 27 лет стажа в горячем цехе. На пенсию вышел по первому Списку, а поскольку силенки есть, продолжаю работать в торговой фирме. Но официально никаких договоров с хозяином не заключал. Зарплату в конце месяца получаю от него без ведомости, из рук в руки. Можно ли мне добиться перерасчета пенсии? Леонид Викторович, г. Тула.

Нет, нельзя. За период работы с 1.01.2002 г. перерасчет страховой части трудовой пенсии возможен только с учетом страховых взносов, начисляемых работодателем в ПФР конкретно за каждого работника. Если по договоренности с работодателем оплата труда производится неофициально, «в конверте», то, конечно, **ни о каком перерасчете размера трудовой пенсии речь идти не может.** Более того, с вашего согласия работодатель нарушает Федеральные законы, выплачивая за труд наемных работников «серую» зарплату.

КТО В ОТВЕТЕ ЗА ХОЛОДНЫЕ БАТАРЕИ?

Отопление квартиры - это одна из коммунальных услуг, которая оказывается нам по договору за определенную плату. Но платить мы должны только за *реально оказанные услуги.* Если в доме холодно, свои права вы можете отстоять в суде, как это сделал недавно житель Казани Рустем Ильясов.

Дом, в котором живет Рустем, заселили еще в 1957 году, и с тех пор капитальный ремонт не проводился ни разу. Система отопления в подъездах пришла в негодность. Ильясов не раз писал письма в администрацию района и в Госжилинспекцию Татарстана с просьбой провести в доме ремонт. Чиновники присылали отписки о том, что сотрудникам МУП ЖКУ Кировского района сделаны соответствующие предписания, и они скоро все исправят. Однако батареи в подъездах по-прежнему продолжали ржаветь. Из-за низкой температуры в квартире Ильясова стали отклеиваться обои. В апреле 2005 года Рустем обратился в Кировский райсуд Казани. В исковом заявлении он указал, что регулярно оплачивает стоимость внутридомового отопления по «графе 22» ежемесячных счетов за оплату коммунальных услуг. А работники ЖКУ **собирают деньги за услугу, которую не оказывают** и даже не пытаются. Истец попросил обязать работников ЖКУ отремонтировать систему отопления и взыскать с них 400 рублей за испорченные обои. В ходе гражданского процесса представительница МУП ЖКУ иск не признала. Их представитель заявил, что «пункт 22» в счетах за оплату коммунальных услуг компенсирует расходы ЖКУ на содержание общих стояков, которые проходят через квартиры, а замена батарей в подъезде «проводится лишь во время капитального ремонта дома».

Поначалу Рустему было отказано в иске, но он обжаловал решение в Верховном суде Татарстана и добился его отмены. Высшая коллегия судей пришла к выводу, что Кировский райсуд допустил ошибки. Например, судья не установил, какая именно организация должна была чинить трубы в подъезде. Также суд не провел проверку, нарушены ли законные права Ильясова в результате бездействия жилищников. Дело вернулось в Кировский райсуд. При повторном рассмотрении работников МУП ЖКУ **обязали починить батареи** в доме гражданина Ильясова, а также **выплатить истцу 400 рублей за испорченные обои.** С коммунальников взыскали еще и **компенсацию морального вреда - 2 000 рублей.**

ФОТО ИТАР-ТАСС

ВАЖНО! Согласно Постановлению Правительства № 307 «О порядке предоставления коммунальных услуг», санитарных норм и правил, ГОСТов по жилищно-коммунальным услугам температура внутри жилых помещений должна быть не ниже +18 градусов, а если комната угловая, то не ниже +20 градусов.

СОВЕТЫ ЗАМЕРЗАЮЩИМ:

Если в вашей квартире постоянно холодно, температура ниже 18 градусов:

- Обратитесь с жалобой в жилищную организацию. Проследите, чтобы она **зафиксировалась** в журнале учета;
- Напишите в двух экземплярах заявление с требованием составить акт по поводу недотопа. Второй, завизировав у секретаря, оставьте себе.

Если жилконтора отказывается принять заявление, можно послать его заказным письмом с уведомлением.

- Получив ваше заявление, сотрудники жилищной организации должны **в течение 10 дней** прийти к вам и составить акт о состоянии отопления в вашей квартире. Члены комиссии будут придирчиво проверять термоизоляцию окон и дверей. Не давайте им повода для придирок! Один экземпляр акта потребуйте оставить вам.
- Если в течение 10 дней комиссия не пришла, составьте акт самостоятельно, пригласив в качестве свидетелей знакомых или соседей, которые распишутся в нем. На основании акта напишите претензию, требуйте устранить недостатки, возместить ущерб. Этот документ также отнесите в жилконтору и завизируйте. Если и это не поможет - обращайтесь в суд.
- В иске к ущербу материальному - затраты на покупку электрообогревателя, перерасход электроэнергии и т.п. - можете приплюсовать и ущерб моральный.

По материалам сайта sudinform.ru

подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

Давно подмечено: стоит вам только сделать в квартире евроремонт или купить дорогой импортный гарнитур, как, по роковому стечению обстоятельств, соседи сверху забывают закрыть водопроводный кран...

Последствия наводнения могут быть весьма убыточны: вода не щадит ни мебель, ни дорогостоящую бытовую технику. Как правило, виновники потопа не торопятся возмещать убытки, а значит без тяжбы не обойтись. Если соседи не согласятся сделать это добровольно, то взыскать ущерб, причиненный вам в результате залива, можно только через суд.

ЕСЛИ ВАС ЗАТОПИЛИ СОСЕДИ...

1. Без промедления **пригласите представителей** ЖЭКа (ДЭЗа,РЭУ). Они должны назначить комиссию по расследованию причин залива. **Проследите,** чтобы мастер, производящий обследование вашей квартиры, указал все без исключения последствия залива (количество кв. метров испорченной штукатурки, площадь отслоившихся обоев, вздувшихся полов, подмоченную технику и т.д.). Если повреждена бытовая техника или мебель, **требуйте**, чтобы это было отмечено в акте как можно более конкретно и точно.

2. **Получите копию акта** о заливе вашей квартиры. После этого следует обратиться в ремонтно-строительную организацию, имеющую лицензию на оценочную деятельность **(ее адрес узнайте в ЖЭКе - вам подскажут ближайшую)**, для составления сметы ремонта квартиры. Важно, чтобы объем работ по смете полностью соответствовал объему повреждений, причиненных заливом.

3. **Соберите документы (см.образец заявления раздел «Приложения»).**

4. **Обращайтесь в суд**, заручившись поддержкой свидетелей (соседей и членов комиссии, обследовавших квартиру).

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В СУД О ВОЗМЕЩЕНИИ УЩЕРБА, ПРИЧИНЕННОГО ЗАЛИВОМ КВАРТИРЫ

В ___ районный суд
(Мировому судье судебного участка №)
(округа, района)
Истец(Ф.И.О., адрес)
Ответчик(Ф.И.О., адрес)
Третье лицо (Наймодатель жилого помещения
РЭУ, ДЕЗ или ЖСК, адрес)

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Я являюсь собственником (нанимателем) и пользуюсь квартирой (комнатой) по адресу: _____. «...» декабря 2007 года по вине ответчика, проживающего этажом выше, была залита моя квартира (указать характер залива, его причины: прорыв труб отопления, водоснабжения и т.д.). Вина ответчика в происшедшем установлена (указать, какими документами: акты обследования комиссии и т.д.).

В результате залива квартиры мне причинен материальный ущерб, который состоит из (указать перечень вещей, пришедших в негодность, их стоимость, а также, какой необходим восстановительный ремонт квартиры, примерная его стоимость).

В соответствии с вышеизложенным, руководствуясь ст. 1064 ГК РФ

ПРОШУ:

1. Взыскать с _____ (Ф.И.О. ответчика) в мою пользу причиненный заливом квартиры материальный ущерб
2. Вызвать свидетелей _____ (Ф.И.О., адреса)

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Выписка из домовой книги и копия лицевого счета.
2. Договор найма квартиры.
3. Справка БТИ.
4. Акт обследования комиссии.
5. Смета на ремонт квартиры.
6. Счета за ремонт бытовой техники (чеки, квитанции и т.п.)
7. Копия лицензии на оценочную деятельность сметной организации.
8. Копии искового заявления для ответчика, 3-го лица.
9. Квитанция об уплате госпошлины.

Дата_____ **Подпись**_____

ПРИМЕЧАНИЕ:
При цене иска до 50 000 руб. (пятьсот минимальных размеров оплаты труда, установленных федеральным законом на день подачи заявления) дело рассматривает мировой судья, свыше 50 000 - районный суд.

ЕСЛИ ВЫ ЗАТОПИЛИ СОСЕДЕЙ...

1. Раз это случилось по вашей вине, обязательно **побывайте** в затопленной квартире, чтобы воочию оценить ущерб. Постарайтесь сначала по-хорошему договориться с соседями о сумме возмещения убытков и деньги им отдайте **при свидетелях в обмен на расписку** - «претензий не имеем».

3. Если запрашиваемая ими сумма, по вашему мнению, неоправданно завышена, **добивайтесь,** чтобы экспертиза проходила **в вашем присутствии.** Если они откажутся, заявление с просьбой о присутствии на экспертизе отправьте в ЖКО (второй экземпляр с визой оставьте у себя).

2. Если экспертизу проведут без вас и результаты ее вызывают сомнения, **вы можете их оспорить** и добиваться повторной независимой экспертизы.

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПОКУПАТЬ БАХИЛЫ?

В поликлинике при посещении врача требуют покупать бахилы! А медперсонал не переобувается. Имеет ли право администрация поликлиники обязать пациентов, даже пожилого возраста, переобуваться? Или есть такой закон? С уважением, Николай Леонов, Прохоровский р-он, Белгородская обл.

Не пускать в поликлинику из-за отсутствия денег на бахилы вас не имеют права. Согласно Федеральному закону «Об охране здоровья» граждане имеют право на бесплатную медицинскую помощь, обследование и лечение в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Но больные должны соблюдать нормы чистоты, в том числе иметь с собой на прием к врачу вторую обувь или бахилы.

И врачи поликлиники тоже обязаны иметь сменную обувь. Об этом медикам напоминают "Санитарные нормы и правила", принятые в 2003 году (СанПИн 2.1.3.1375-03).

Однако никто не вправе отказать в оказании медицинской помощи при отсутствии у вас сменной обуви или бахил! Если нет денег на бахилы - можете взять с собой сменную обувь или надеть на ботинки пищевые пакеты. Если вас вдруг не пускают - смело зовите администрацию лечебного учреждения и ссылайтесь на статью 124 УК РФ «Неоказание помощи больному».

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОЧТОВОГО МОШЕННИЧЕСТВА?

ФОТО ИТАР-ТАСС

Пару лет назад сделала большой заказ у фирмы, которая продает товары «по почте». Обещали приз, выслали бумаги, заверенные нотариусом... А в итоге нет ни приза, ни товара. И адреса тоже нет, где их искать! Абонентский ящик - неверный! Куда мне обратиться? И, главное, как можно уберечься от подобного мошенничества? Наталья Петровна Колпакова, Пермский край, г. Чусовой.

К рекламным обещаниям фирм, работающих по принципу «товары - почтой», надо относиться осторожно. Потому что проучить организацию, адрес которой вам неизвестен, в конечном итоге - сложно. Да, в работе таких фирм находили нарушения законодательства. Они перерегистрировались и снова начинали свою деятельность.

Будьте бдительны, если предлагают интересные условия, а вместо почтового адреса - только банковские реквизиты - куда пересылать деньги. Внимательно читайте на каких условиях вам хотят оказать услугу. Самую важную информацию, не выгодную для мошенников, как правило, печатают мелкими буквами - чтобы вы не разглядели.

Часто в самых трудночитаемых строчках кроется какой-то подвох. Например, что организация не несет никакой ответственности, если вы не получите то, что заказали. Солидная фирма, наоборот, скажет, что она готова нести полную ответственность и гарантирует исполнение всех услуг и предложений. А если вам предлагают бумаги, заверенные нотариусом, это еще ничего не значит, они могут оказаться фальшивыми (сейчас даже денежные купюры подделывают так, что от настоящих не отличишь).

ВАЖНО

Совет, как избежать подобных ситуаций, прост. Старайтесь не пользоваться без лишней необходимости услугами фирм, предлагающих оплату продукции до ее получения. Не верьте на слово, если говорят, что такие товары продаются только у них, больше вы их нигде не купите. Походите по магазинам - и убедитесь в обратном.

ВЕРНУТЬ БРАКОВАННЫЙ ТОВАР БУДЕТ ПРОЩЕ!

Накануне нового года вступили в силу изменения в Закон «О защите прав потребителей».

Покупатели теперь могут вернуть продавцу технически сложный товар (автомобиль, крупную бытовую технику, компьютер) в течение 15 дней после покупки, если обнаружат в нем любые недостатки. Товар этот можно заменить или вернуть за него деньги.

Раньше это было возможно, только если недостатки признавались существенными.

Кроме того, **деньги назад можно будет потребовать и в случае, если гарантийный ремонт занял больше 45 дней**. А также, если в течение каждого гарантийного года товар ремонтировался больше 30 дней в совокупности.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
от 25.10.2007 № 234-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ 1-2 от 1-14 января 2008 г.

О ЧЕМ ПИСАЛ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

«Дорогая редакция, вот уже третий год я ваш подписчик. Все номера «НС» я аккуратно подшиваю по годам. Жаль, что вы не печатаете оглавление в конце каждого номера. Найти нужный совет трудно, приходится пересматривать каждый номер. Может, дадите оглавление сразу за полугодие? С уважением, ваш постоянный подписчик Николай Марченков, с. Новое, Кировская обл.»

Это всего одно письмо из многих, с просьбами опубликовать оглавление основных рубрик нашей газеты за полгода с июля по декабрь 2007. Если вам понравилась эта идея, мы будем публиковать список тем регулярно - дважды в год.

ГЛАВНАЯ ТЕМА

№26
«За водворение в тюрьму по ложному обвинению, я отсудил 325000 рублей».

№27
Как сэкономить на междугородних звонках

№28
Как не пропасть безработному

№29
Льготы и льготники

№30
Берете чужие – отдаете свои

№31
Целебная сила воды

№32
Все о правах инвалидов

№33
Как перепроверить расчет пенсии

№34
Штрафы выросли!

№35
Как заставить фирму выплатить зарплату

№36
Все важное о субсидиях

№37
Как венчаться по православным традициям

№38
Горячая линия с Тамарой Черемушкиной

№39
Что такое пифы и стоит ли им доверять

№40
Как правильно писать жалобу

№41
Горячая линия с Андреем Малых

№42
Как добиться звания «ветеран труда»

№43
Как отставнику рассчитать свою пенсию

№44
Экономим семейный бюджет

№45
Как стать полноправным землевладельцем

№46
Как правильно обращаться в суд

№47
Мы доверяем им самое дорогое – здоровье

№48
Прямая линия со священником

№49
Как проводить в последний путь

№50
Если начальник ссылается на закон, просите показать его вам

№51
Кто имеет право на наследство и как его получить

№52
Кому полагаются прибавки к пенсиям и пособиям

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

№26
Как сделать перерасчет за не поставленные услуги
Можно ли обменять большую квартиру на маленькую?
Как продать квартиру с прописанной бывшей женой?

№27
Кто заменит старую батарею?
Когда проверять газовые счетчики?
Если вам отказали в приватизации...
Не ухудшай свои жилищные условия!
Как продать квартиру с обременением?

№28
Если электросчетчик крутится вхолостую...
Сколько денег дадут молодой семье на квартиру?
Стоит ли приватизировать квартиру в сносимом доме?

№30
Может ли однокомнатная квартира быть коммуналкой?
Положен ли жилищный сертификат милиционеру?
Если у молодой семьи нет собственных денег на покупку квартиры...
Как прописать человека в дом без права собственности?

№31
Не хотят включать в программу «Молодая семья»
Можно ли приватизировать квартиру по доверенности?
Результаты голосования ТСЖ скрывает...
Освобождают ли пенсионера от налога на долю в квартире?
Если наниматель жилья скончался?..

№34
Как правильно делать перерасчет квартплаты?
Нужно ли платить за вызов мастера?
Оплачивается ли гарантийный ремонт?
Из-за должников отключают воду во всем доме!

№35
Можно ли приватизировать комнату в общежитии?
Соседи надстраивают дом без нашего ведома...
Колхоз не отдает дома в собственность...

№37
Кому дают государственный жилищный сертификат?
Квартирантов пустили без моего ведома...

№38
Кого считают главным нанимателем жилья?
Должников не пустят за границу?
Как проверить, что тарифы на оплату лифта не завышены?

№39
Можно ли разделить счета нанимателям?
Отличается ли плата за отопление на разных этажах?
Каков размер жилищного сертификата?

№40
Близкие родственники получателя субсидии – это...
Вместо горячей из крана течет холодная вода

№41
Есть ли нормы работы у дворника?
Продолжительность отпуска за свой счет...
Можно ли работать врачом после долгого перерыва?

№42
О праве собственности на жилье

№43
О покупке жилья и новых правах покупателей

№44
О продаже жилья и жилищных субсидиях

№45
Выбираем форму управления, на что обратить внимание

№46
Когда начинать платить за квартиру?
Кто установит решетки на окна?
Кто ответит за трещины в доме?
Льгота инвалиду завит от количества проживающих?

№47
Как взыскать долги по квартплате

№48
Можно ли выписать из квартиры невестку?
Нужно ли спрашивать соседей, пуская квартирантов?
Что станет с жильем сироты?

№49
Обязан ли собственник платить за жилое помещение
Кто поможет сироте заплатить за квартиру?
Что дадут при сносе взамен коммуналки?

№50
Вместо двух больших квартир дали одну маленькую...
Наследники делят квартиру, а кто платит квартплату?
Можно ли разменять муниципальную квартиру?

№51
Получила ордер на квартиру, а вселиться не могу

ОГЛАВЛЕНИЕ

Можно ли платить за капремонт дома?
Можно ли продать пай гаража

РАБОТА И ЗАРПЛАТА

№26
Когда больничный оплачивают не полностью?
Как работает медсестра?
Как восстановить трудовой стаж бывшему беженцу?

№29
Нужен ли кассовый аппарат для торговли на улице?
Можно ли анонимно пожаловаться на невыплату зарплаты?
Что делать, если не оплачивают сверхурочные?

№31
Когда могут удержать деньги из зарплаты?
Положен ли дополнительный отпуск сельхозработникам?
Какая запись делается в трудовой при увольнении?
Как лучше жаловаться на начальника?

№34
Оплатят ли больничный не члену профсоюза?
Как добиться дополнительных выходных родителям ребенка-инвалида?
Оплатят ли больничный после увольнения?

№35
Когда при увольнении учитывается мнение профсоюза?
В купе или плацкарте ездит сотрудник МВД?

№36
Продлевается ли срочный трудовой договор с беременной?
Если не выдадут тринадцатую зарплату...
Как доказать размер «черной зарплаты»?

№37
Платят ли декретные на двух работах?
Можно при сокращении отгулять отпуск?
Платят ли работникам аптек за медстаж?
Из-за прогулов не оплачивают декретные

№39
Нужно ли согласие начальника на совместительство?
Нас заставляют брать отпуск по частям
Если вас обвинили в недостаче?

№40
Когда безработный получает больше
Оплачиваются ли на выходном больничные?

№42
Вас уволили за несоответствие занимаемой должности?..
Начальник не позволяет получать второе высшее образование
«За вредность» - деньги вместо молока
Можно послать заявление об увольнении по почте?
Хочу работать до самых родов! Как это будут оплачивать?

№43
Зарплаты бюджетников: новое – это хорошо забытое старое

№44
Почему военному отказали в страховке?
Сколько отдыхает инвалид?
Нужно ли платить подоходный налог с больничного?
Когда оплачивают больничный лист?

№45
Мне предложили надомную работу с предоплатой
Компенсируют ли отпуск перед декретными?
Кто ставит печать об увольнении в трудовой книжке?
Оплачивают ли педагогам почетные звания

№48
Могут ли не оплачивать совместительство?
Как оплачивают выходные и праздники?

№51
Требуйте своевременной выплаты зарплаты коллективно

НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДНИКИ

№26
Как принять обязательную долю в наследстве

№39
Стоит ли оформлять дарственную на квартиру?
Можно ли переселить сына в наследуемую квартиру?
Как обезопасить наследство дочери от притязаний ее брата?
Хочу завещать квартиру жене, а потом дочке...

№44
Сестра отказалась от наследства, а теперь требует долю
Что лучше: завещание или дарственная?
Нужно ли принимать наследство, имея дарственную?
Как унаследовать участок сына после его смерти?

№47
Можно ли получить пенсию покойного мужа?
Есть ли ограничения на распоряжение наследственной долей?
Полквартиры отберет государство?

№48
Как правильно оформить наследство в другой стране?
Можно ли унаследовать компенсацию по вкладу?
Как получить неоформленную долю земли умершего отца
Положена ли мужу-вдовцу обязательная доля наследства?

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

№27
Как оформить опеку над несовершеннолетним ребенком

№37
Если жена запрещает видеть дочь?...

№40
Развод – дело ответственное

№43
Все о проблемах развода

№45
Что может требовать многодетная семья от властей

№46
Какие платят пособия на усыновленных детей?
Как доказать факт отцовства?
Как поделят дом при разводе?

№52
Увеличилось пособие по беременности и родам

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

№28
Когда пересчитывают пенсии военным?
Как влияет количество детей на размер пенсии?
Дадут ли педагогу пенсию досрочно?

№32
Кому дают пенсию по потере кормильца?
Какова доплата жертвам политрепрессий?
Как добиться перерасчета пенсии?

№34
Какие льготы у ветерана боевых действий?
Почему маме не выдают бесплатную путевку?
Почему нас обделяют дровами?
Какие шансы у прессовщицы?

№35
Почему не дают доплату вдове узника
Засчитывается ли в стаж уход за инвалидом?

№36
Какие льготы остались у «Чернобыльцев»
Когда назначат пенсию мигрантам из Казахстана?
Какой стаж теперь требуется врачам?
Как засчитывают стаж по уходу за ребенком?

№37
Как подсчитывается «Северный» стаж?
Когда уйдет на отдых моряк?
Какова надбавка инвалиду I группы?
Положена ли надбавка к пенсии матери студентки?

№39
Кому пересчитают пенсию.
Оплатят ли коляску, купленную за свой счет?
Какой обувью обеспечат бесплатно?
Как прокормить четвероногого проводника?
Можно ли отказаться от программы реабилитации?

№40
Все о прибавках и трудовом стаже

№41
Почему не доплатили инвалиду с детства?
Какие права у медсестры частной клиники?
Когда дадут пенсию водителю лесовоза?

№44
Дадут ли пенсию досрочно матери погибшего солдата?
Как рассчитывают пенсию продавцу барахолки?
Почему мне до сих пор не пришло «письмо счастья»?

№45
Может ли жена отказаться от пенсии в мою пользу?
Почему мне отказали в досрочной пенсии?
Как доказать, что производство – вредное?

№46
Как переоформить пенсию при переезде?
Как увеличатся пенсии россиян
Есть ли изменения в законе о пожарных?
Почему у семьи инвалида нет льгот по оплате жилья?

№47
Заменит ли трудовую документ из собеса?
По каким законам перерасчитывают пенсию?

...справку, если архив ...

№48

Какую доплату по указу президента получат ветераны МВД
Какие льготы у ветеранов боевых действий?
Дадут ли две пенсии вдове «чернобыльца»?

№49

Можно ли получить надбавку, работая неофициально?
Какова доплата на иждивенца?
Как передать пенсию по наследству?

№50

Как восполнить трудовой стаж жене военного?
Можно ли получить пенсию погибшего сына?
Почему не платят компенсацию по уходу за инвалидом?

№51

Когда отменят надбавку родителям студента?
Зачтут ли в стаж работу в кооперативе?
Как доказать, что был вахтовиком?

ОБРАЗОВАНИЕ

№29

Как получить образовательный кредит

№33

Сколько стоит поступить в ВУЗ
Если не хотят селить в общежитие
Если преподаватель вымогает взятку

№34

Обязательна ли школьная форма?
Можно ли самим выбрать иностранный язык для изучения в школе?

№36

За что могут лишить стипендии
Когда выплачивают социальную стипендию
Как белорусу стать российским студентом

№39

Могут ли школьников отправить в колхоз без их согласия?
Если дочь не зачислена в ВУЗ
Диплом дадут бесплатно?
Кто ответит за плохой отдых детей?
Школьника ложно обвинили в употреблении спиртного

№42

С какого возраста берут в училище
Ребенка не взяли в детсад

№45

За обещания заплатят?
Дадут ли диплом бесплатно?
Имеет ли студент право на отсрочку?
Можно ли устроить ребенка в ясли вне очереди?

№49

Обязана ли я платить за охрану в школе?
Можно ли с платного образования перейти на бесплатное?
Какое образование может получить ребенок-инвалид?

№52

Школьники и студенты будут учиться по-новому

АВТОЭКСПЕРТИЗА

№29

Нетрезвым водителям наказание не смягчают
Если подаренный автомобиль стал обузой...

№38

Можно самому установить ремни безопасности
За липовую медсправку в тюрьму?
Наша таблица штрафов-правильная!
Снимают номера за парковку на газоне

№44

Платят ли пенсионеры транспортный налог?
Кому можно не пристегиваться?
Перевозить ребенка можно и без детского кресла
Могу ли я выписать доверенность от руки?

№52

Изменения в ОСАГО

ТОВАРЫ И УСЛУГИ

№29

Что входит в оплату телефона

№35

Когда следует доплачивать за комфорт в поездах?
Как обезопасить бытовую технику от скачков напряжения
Безопасно ли в Интернете оставлять паспортные данные?
Как вернуть деньги за неисправный прибор
В каких случаях платить за работу не надо

№37

Кто должен ремонтировать телефонную линию
Когда платить за установку аппарата

№39

Рубашка оказалась мала...
Бракованная стиральная машинка чуть не разорила
Новый тонометр барахлит

№42

Устанавливали кухню, а повредили плитку
Как поменять испорченный сотовый?

№46

Как заблокировать мобильный
Пришел огромный счет за телефонные переговоры

№49

Обязателен ли новый договор с АТС
Новый диван оказался грязным, а кухонный комбайн не желает работать

№51

Если посылка не доставлена вовремя

НАШИ ФИНАНСЫ

№31

Региональные фонды по защите прав вкладчиков и акционеров

№32

Где платят компенсации обманутым вкладчикам

№33

Куда разлетелись «Гермесы»?
Как вернуть кусочек «Олби»?
Где отыскать «Единение»?
Кто ведет учет пострадавших?

№34

Помогите отыскать фонд «Народный»
Где прячется «МММ-Инвест»?
Как доехать до федерального фонда
Как получить компенсацию вкладчице «Диго»?

№35

Сколько денег и кому выплатил фонд?
Какие документы нужно представить?
Где искать фирму «Сибирский ваучер»?
Что известно о холдинг-центре?

№38

Как получить компенсацию за «Властилину»?
Куда жаловаться акционерам и вкладчикам
Где искать фирму «Эрко»?
Помогите найти фонд «Саха-инвест»!

№40

Где отыскать ЧИФ «Атлант»?
Заплатят ли компенсацию вкладчикам «Лига-Сочи»?
Помогите найти «Первый ваучерный»
Куда подевалась «Московская недвижимость»?

№45

Где найти новый список финансовых пирамид?
Что стало с «Первым ваучерным»?
Где искать «Программу приватизации»?
Как мне разыскать фонд «Союз»?

№46

Ищу чековый фонд «Фриско»!
Где же наше «Созидание»?
Помогите отыскать «Русс - инвест»...
Входит ли фирма в список на выплаты?

№48

Где искать «Народный фонд»?
Еще раз о судьбе «РДС»...
Платят ли деньги вкладчикам «Хопра»?

№49

Что известно про «Олби - дипломат»?
Где же «Русская недвижимость»?
Хочу отыскать «Эксимер - инвест»
Скольким вкладчикам удается вернуть свои деньги?

№50

Кому и чем полезен ломбард

ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ

№32

Хорошо иметь домик в деревне? Да, если документы в порядке...
Как наказать неплательщиков?

№33

Кого освобождают от налогов?
Зачем вставать на кадастровый учет?

№36

Как заставить соседа замежеваться?
Сколько взыщут за оформление избушки?
Дадут ли землю отставному майору?

№38

Как повлиять на вымогателя?
Какие документы подавать в росрегистрацию?
Есть ли управа на соседа - свиновода?

№42

Какие права у мужа дачницы?
Распространяется ли амнистия на гараж?
Оформят ли в собственность прирезанные сотки?
Почему с нас берут налог на благоустройство?

№47

Горячая линия по дачной амнистии

№52

Дачная амнистия обновится

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБРАЗЦЫ ЖАЛОБ:

№41
На отсутствие льготных лекарств: на постановление об административном нарушении; на действие сотрудника ГИБДД при задержании машины

№42
По поводу состояния инженерного оборудования в подъезде; по поводу состояния квартиры

№43
Как вернуть деньги за некачественный товар

№45
На незаконное решение призывной комиссии

№47
О компенсации морального вреда в результате ДТП

№48
О возмещении морального ущерба, нанесенного врачебной ошибкой

№50
О возмещении морального ущерба, нанесенного врачебной ошибкой

№51
О взыскании убытков и компенсации морального вреда из-за отсутствия льготного лекарства

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

№26
Все о нашем организме

№27
Первая помощь до приезда «скорой»
Как загорать без вреда для здоровья

№28
Все о нашем организме

№29
Витамины с грядки
Спасаемся от жары

№30
Все о нашем организме

№32
Все о нашем организме

№33
Болезнь Альцгеймера
Продолжение прямой линии с Андреем Звонковым

№34
Болезнь хрупких костей
Не все фрукты одинаково полезны
Что должно быть в автоаптечке

№35
С дистонией можно жить
Чеснок от камней в почках; сухофрукты от запора; ромашка и укроп от ячменя; от расстройства желудка чай с... виноградом; хозяйственное мыло от синяков; чудо крем из каланхоэ; календула против катаракты

№36
Заговоры от болезней
Для снижения сахара; от болей в суставах; домашний доктор алоэ; такой полезный апельсин; березовый матрас от остеохондроза; календула от экземы; очищаем сосуды яблочным уксусом; лук-первое средство при ожоге

№37
Овощи против атеросклероза
Как избавиться от запоров

№38
Все о болезнях позвоночника

№39
Все о болезнях щитовидной железы

№40
Болезни глаз: катаракта и глаукома

№41
Женская осень
От перхоти, зуда и другой напасти; от геморроя; кедровые орехи от сердца и сосудов; от бессонницы; от икоты яблочный уксус; для иммунитета; яйцо от пореза

№42
Аптека на подоконнике

№43
Прогоним осеннюю депрессию

№44
Народные советы от простуды

№45
4 основные причины ранней седины
Боремся с панкреатитом

№46
Специи как лекарство
Аптека с подоконника

№47
Лечим алкоголизм
10 способов против боли в спине
Капустные секреты красоты и здоровья; луковая шелуха от судорог; лавровый лист от перхоти и гайморита; от мазолей и натоптышей; тыква лечит простатит!; зубная паста избавит от геморроя

№48
Как дожить до 100 лет и продлить свою молодость

№49
Заживляющее масло из «мяты богоматери»; от отравления; от бронхита; от зубной боли; лук от семи недуг; черемуха против простуды; от мозолей; от изжоги; от ослабления тонуса мочевого пузыря
Алоэ знакомое... и незнакомое
Прививки: «за» и «против»

№50
Секреты народов – долгожителей

№51
Цистит
Березовый деготь от мастопатии; от простуды; лук против аллергии; лимонная корка от головной боли и мозолей; фольга от порезов; ржаной хлеб от фурункулов; клюква от следов укола; помогите своим ногам

№52
А поутру они проснулись...

ДЛЯ ДОМА

№27
Выбираем и шьем шторы

№35
Удаляем пятна

№36
Шьем недорогие шторы с ламбрекеном

№39
Что дарить на юбилеи свадеб?

№42
Сухоцветы украсят дом; утеплитель для балконной двери за 20 минут; сделайте из лоджии шкаф для хранения урожая

№44
как быстро высушить блузку и рубашку; делаем сами сушилку для белья; чистим игрушки

№46
Стираем шторы правильно; как надолго сохранить вилок капусты; вяжите коврики

№48
Не выбрасывайте консервные банки; сэкономьте на швабре – сделайте ее сами

№49
При мытье окон; где пригодятся старые колготки; гололед нипочем; маленькие хитрости

№51
Новогодняя икебана

ДЛЯ ДАЧИ

№26
Объявляем войну колорадскому жуку

№27
Спасаем урожай от жары

№28
Спасаем свой урожай и себя от насекомых-вредителей

№29
Пластиковая бутылка на службе дачника

№30
Итоги конкурса «Цветочное лето»

№31
Спасаем урожай от вредителей
Боремся с сорняками

№32
Целебная лиана для вашего сада - лимонник
Как сохранить собранные овощи

№33
Посадите редис
Приводим в порядок цветники
Сохраняем дачный урожай

№34
Ухаживаем за плодовыми деревьями и кустарниками; хрен сохранит ягоды свежими; избавляемся от мушек; растения-барометры.

№35
Высаживаем луковичные
Если на даче нет печки; не выбрасывайте старую мясорубку; перчите на здоровье; ледоруб пригодится и сейчас.

№36
Лунно-солнечный посевной календарь на сентябрь, октябрь 2007 года

№37
Время сажать хрен

№39
Как получить ранний картофель; как хранить пекинскую капусту; мокрица тут больше не растет; как избавиться от ос; голубая ель из семян; «собачий» гриб; экзотика на подоконнике

№40
Готовим грядки к будущим посадкам

№41
Спасаем кур от псевдочумы; сажаем в зиму картофель; кролики в теплице; мой способ хранения картофеля

№43
Сажаем лук под зиму

№45
Закрываем дачный сезон. Что надо сделать до наступления холодов

№47
Как избавиться от пней на своем участке; не выбрасывайте крышки от пластиковых бутылок; теплая рамка для туалета; кормушка для птиц

«РУСЛАН» – МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

[illegible] аппарат из «аптечки» космонавтов теперь доступен каждому

Газетные сообщения о предстоящих неблагоприятных по географическим факторам днях не случайно очень волнуют читателей. Многие пристально следят за наступлением таких дней потому, что практически каждый из нас болезненно реагирует на геомагнитные возмущения. В большей или меньшей степени, но реагируют все.

Конечно, молодой здоровый организм лучше противостоит ударам природы, которые она наносит в такие дни из глубин Земли и Космоса. Однако, когда человек не совсем здоров, или имеет хронические заболевания, или уже в солидных годах – дело обстоит хуже. Не только врачи, но и многие пациенты знают, что в период резких изменений геомагнитной обстановки гораздо чаще случаются инфаркты миокарда, инсульты, одолевает язва...

Резкими обострениями дают о себе знать многие болезни. «Рвется» то, что тонко. В ослабленных, нездоровых звеньях организма происходят подлинные катастрофы. И таких катастрофических дней в месяце бывает в среднем около восьми!

Встает вопрос: как быть? Здоровых-то людей у нас совсем немного. А что же делать остальным десяткам миллионов? Ведь не приставишь к каждому из них в трудные дни по личному врачу. Особенно сейчас, когда все стоит диких денег. Да и с деньгами помощи дождешься не скоро.

Однако не зря когда-то пели: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью... Трудно поверить, но эту абсолютно неразрешимую проблему все же решили.

Только не спешите благодарить наших выдающихся ученых-медиков за заботу о себе. Они думали вовсе не о вас, а совсем о других людях, которые в советское время, безусловно, относились к сливкам нашего общества.

Речь шла о космонавтах, которые в трудные моменты в космосе могут рассчитывать только на себя. Им приходится порой еще хуже, чем нам, обычным пациентам, ведь в открытый космос «скорая» не приедет даже с сильным опозданием. Необходимо было обеспечить космонавтов, отправляющихся в длительные космические командировки, возможностью поддерживать в норме свой иммунитет, быстро и результативно устранять непредвиденные проблемы со здоровьем. То есть требовался портативный лечебный аппарат, способный без лекарств лечить сразу сотни болезней.

Так был разработан лечебный аппарат квантовой терапии. Его целебные возможности оценили очень высоко, что и после полетов космонавты корректировали состояние здоровья.

Последняя модель, самая, совершенная и удобная в обращении называется «Руслан». **Запомните это имя.**

«Руслан» не просто лечит болезни, а устраняет их причины. То есть добивается не временных изменений к лучшему, а кардинальных результатов. Болезнь отступает навсегда.

Исследования последних лет свидетельствуют, что с его помощью можно лечить большинство самых распространенных заболеваний. И добиваться поразительных результатов. После цикла непродолжительных сеансов 95 пациентов из 100 улучшают свое самочувствие.

Феноменальный целебный эффект достигается за счет трех факторов. Это инфракрасное излучение, воздействие видимым красным лазерным светом и наконец, магнитным полем. В общем, прекрасно обходимся без всяких химических средств, которые как известно, в итоге отравляют организм. Действие же «Руслана» абсолютно безвредно. С его помощью можно лечить даже грудных детей.

Вслед за праздниками всегда наступают будни. У «Руслана» это повседневный труд на Земле, служение уже не группе избранных, а нам – миллионам обычных людей. Между прочим, нуждающихся в его лечебной помощи куда больше.

«Руслан» – это первоклассный домашний доктор практически любой специальности. Он и терапевт. И кардиолог, и даже ветеринар, если в семье есть животное. За несколько сеансов, длящихся от 5 до 25 минут он помогает пациентам при очень распространенных недугах – таких, как болезни сердца, легких, сосудов, а также остеохондроза, радикулита, ангины, простатита, подагры, нейродермита, от всевозможных язв... и от встречающихся реже заболеваний гайморита, болезни Рейно, геморроя и т.д

«Руслан» улучшает биохимический состав крови. Способствует распаду в кровяном русле недоокисленных продуктов обмена веществ, ускоряет их выведение из организма. Стенки сосудов становятся эластичными, полностью освобождаются от холестериновых бляшек. В итоге во много раз снижается угроза тромба и как следствие – инсульта.

При варикозном расширении вен благодаря «Руслану» боли пропадают на третий день. Чуть позже исчезает «венозная сетка», а затем и крайне неприятный эффект «выпуклых вен».

При артрите и артрозе «Руслан» восстанавливает поврежденную ткань, улучшает былую подвижность в суставах.

С помощью «Руслан» вы быстро забудете об изжоге, избавитесь от мук, связанных с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Уже не надо будет думать о том, что можно кушать, а чего нет. Не придется переживать по поводу грядущей операции, лучи квантового аппарата помогут зарубцевать язву.

Вам останется лишь упрекнуть себя, что не сделали этих безболезненных процедур раньше. Сотни людей уже радуются жизни потому, что вовремя обратились за помощью к аппарату квантовой терапии «Руслан».

Аппарат квантовой терапии «Руслан» не только приводит в действие скрытые защитные ресурсы организма, но и пробуждает в нем генетическую память. Для крепких и, в общем молодых людей это свойство, может быть, не столь важно. А вот для пожилых и престарелых людей оно бесценно. Потому что реально может отодвигать старость.

Старение организма наступает прежде всего на уровне клеток, которые перестают регенерировать и теряют способность сопротивляться микробам и вирусам. «Руслан» как раз заставляет клетки «вспоминать» о своих обязанностях и восстанавливать утраченные функции. В результате происходит и выздоровление от недуга. И одновременно общее омоложение организма.

Итак, «Руслан» необходим не только молодым, но и пожилым. И даже совсем старым людям. К тому же это семейный доктор, то есть им должны уметь пользоваться и домохозяйки.

Лечение «Русланом» совместимо с лекарственной терапией. И зачастую позволяет уменьшить количество назначенных лекарств, ведь аппарат усиливает их лечебное воздействие.

Применение «Руслана» в косметологии позволяет сохранить молодость кожи, разгладить морщинки, снять отеки, избавиться от целлюлита.

Аппарат проверен в действии и отличается портативностью , полной безопасностью и простотой в эксплуатации.

«Руслан» современная клиника на дому. Это медицина будущего. Которое уже наступило. Результаты квантовой терапии, конечно, выглядят пока как фантастика. Но ведь кто мог поверить сто лет назад, что человек полетит в космос? А ведь полетел! И сегодня это, в общем, уже обыденный факт.

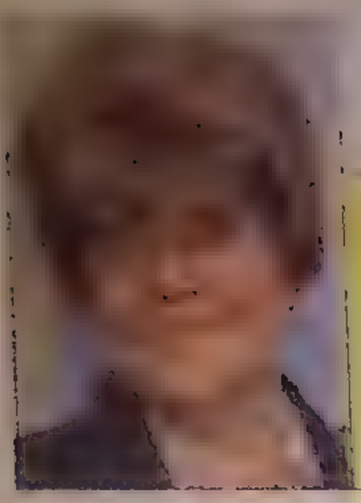
Не отказывайте себе в желании быть здоровым!

Аппарат квантовой терапии «Руслан» можно прибрести по адресу: 124498, Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, строение 9, МИЭТ, отдел продаж.

Тел:8 (405) [illegible],
тел/факс 8 (495) [illegible]

Наш сайт: www.smp-med.ru,
e-mail: ruslan@icnt.ru

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ СУСТАВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Рассказывает фитотерапевт ***Дина БАЛЯСОВА***

Для местного обезболивания

- Больные суставы на ночь оберните мягкими листьями капусты белокочанной.
- Возьмите горсть сухой травы дудника лекарственного или «шишек» хмеля, можно смешать обе травы вместе в равных пропорциях. Положите траву в двухслойную марлю и ошпарьте крутым кипятком. Слегка охладите и наложите на больное место на 20-30 минут, сверху приложите целлофан и утеплите.
- Натрите на мелкой терке свежую репу или редьку, кашицу наложите на больное место, сверху оберните целлофаном и обвяжите теплым платком. Держите 30-40 минут.

Профилактика подагры, артрита и артроза

- **Яблочные очистки** (с яблок с зеленой кожурой, лучше из своего сада). Возьмите: стакан свежих яблочных очисток (кожуры) или 0,5 стакана высушенных. Залейте двумя стаканами кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте в течение 2-х часов, процедите и отожмите. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день независимо от приема пищи.

При инфекционном артрите, подагре и ревматическом поражении суставов и запущенном ревматизме

- **Ива белая**. 1 ч. л. сухих измельченных веточек залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте в термосе 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/4 стакана подогретого настоя 3-4 раза в день до еды.
- **Сабельник болотный.** 50 сухих измельченных корней сабельника (аптечная упаковка) залейте 0,5 л водки, настаивайте 2-3 недели в темном месте, процедите и отожмите сырье (остаток можно залить еще раз, но уже 1 ст. водки и повторить процедуру, а потом обе настойки соединить вместе). Принимайте по 1 ст. л. настойки в рюмке воды 2-3 раза в день за 15 минут до еды. Курс 2-3 недели. Одновременно используйте часть настойки для растирания больных суставов.
- **Тополь черный.** 2 ст.л. измельченных почек тополя залейте стаканом водки, настаивайте 2 недели в темном месте, регулярно взбалтывайте, процедите. Принимайте по 20-30 капель настойки 3 раза в день во время еды.
- **Желатин.** 1 ст. л. желатина залейте ст. воды, дайте набухнуть 1-2 часа, вылейте в кастрюльку, добавьте 0,5 стакана сиропа от варенья, сахар по вкусу и еще стакан воды. Доведите до кипения, при помешиваний, оставьте остывать, затем разлейте по 3-4 формочкам (можно взять стаканчики из под йогурта) и поставьте в холодильник. Ежедневно съедайте порцию такого желе, лучше между приемами пищи.
- **Лист черной смородины.** 1 ст. л. сухих листьев залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой или в термосе 3-5 часов, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.
- **Шишки хмеля.** 2 ч. л. измельченных сухих шишек хмеля залейте ст. кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3-4 раза в день за 15 минут до еды (настой очень горький, можно заесть медом или вареньем).

Восстанавливаем силы

Праздники подорвали ваше здоровье? А на дворе середина зимы – организму еще долго придется держать удар. Помогите ему!

1 Зверобой бодрит! Чем короче день, тем хуже настроение. И это сказывается на защитных силах организма. В борьбе с тоской поможет зверобой. Заварите 1–2 ч. ложки сухих цветков в 150 мл кипятка и дайте настояться 7 мин. Пейте каждый день по 1–2 чашки.

2 Увлажняйте воздух в помещении. Разгоряченный центральным отоплением воздух – яд для дыхательных путей и иммунной системы. Идеальная температура + 18–20°С. Хорошей влажности воздуха помогают комнатные растения и ежедневное проветривание.

3 Получайте витамины. Знаете ли вы, что в шиповнике в 5 раз больше витамина С, чем в лимоне? Одной ложки настойки шиповника в день достаточно для укрепления иммунитета.

Всё для женщины

Другие советы для здоровья и на все случаи жизни читайте в журнале «Всё для женщины» № 1-2

В продаже с 8 января

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК

Отвар из луковой шелухи хорошо очищает гнойные раны. Также его можно использовать и для полоскания полости рта при различных стоматологических заболеваниях.

А если отваром мыть голову, то можно избавиться от перхоти и укрепить волосы. Также луковая шелуха придаст волосам красивый золотистый оттенок.

Для отвара: горсть сухой шелухи лука на стакан воды - кипятить 5 мин., дать настояться около часа в теплом месте и процедить.

ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

- Залейте одним стаканом кипятка 2 ст. ложки измельченного корня репы. Варите 15 мин., затем остудите. Этим отваром прополощите несколько раз рот.
- Осторожно натрите десну очищенной долькой чеснока около больного зуба.
- Приложите к десне больного зуба лист свежей капусты или дольку свеклы.

Это действенные советы, но в любом случае помните, что зубная боль - это симптом, требующий обязательного обращения к стоматологу, даже если она на время утихнет.

НА ФОТО ЗАДВИНСКАЯ ДАРЬЯ

Витаминные напитки для повышения тонуса

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

- **Содержит витамин С, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.** На ст. ложку плодов надо 0,5 л горячей воды. Кипятить в течение 10 минут на водяной бане. Дайте настояться в теплом месте 5-6 часов и процедите. Пить по стакану 3 раза в день. При желании можно добавить ложку меда.

НАСТОЙ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- **Содержит витамин С, Р, дубильные вещества и эфирные масла.** Две ст. ложки ягод (сухих или мороженых) залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа. Выпить настой в течение дня.

Наталья Краснова, г. Щелково

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА МОРКОВЬ

ПРИ МОЧЕ-И ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

500 РУБЛЕЙ

- Надо каждый день выпивать по 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков, смешанных в одинаковых пропорциях. Лучшего эффекта добьетесь, если будете пить смесь соков 3-4 раза в день в течение 1-2 недель.

ОТ СТЕНОКАРДИИ

- Залейте 1 ст. ложку семян моркови стаканом горячей воды, кипятите около минуты. Дайте настояться в термосе, процедите. Принимать надо по 3 ст. ложки 3 раза в день.

ПРИ МАСТОПАТИИ

- Привяжите кашицу из натертой моркови на грудь. Менять повязку 2-3 раза в сутки.

ОТ АНГИНЫ

- В стакан свежего морковного сока добавьте 2-3 раздавленных зубчика чеснока и выпить за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2-3 дней. Желательно соблюдать постельный режим даже при нормальной температуре.

ПРИ ВАРИКОЗЕ

- Залейте 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови (летом можно брать свежую) 0,5 л кипятка. Дайте настояться 8-10 часов. Пить надо в теплом виде по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1,5-2 месяцев.

ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

- Стакан морковного сока смешайте с чайной ложкой меда. Выпить надо сразу же. Пить сок до еды в течение 3 месяцев.

ПРИ ЗАПОРЕ

- Ешьте сырую тертую морковь каждый день или пейте чай из морковной ботвы (можно высушенной).

ОТ ИМПОТЕНЦИИ

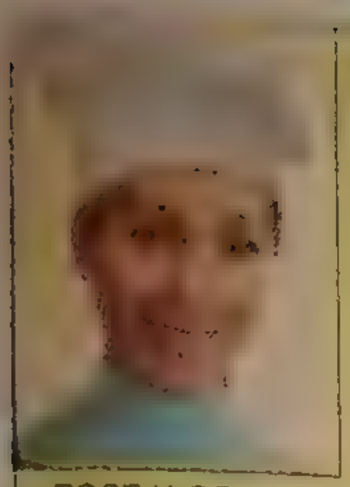
- Ешьте тертую морковь, сваренную в молоке.

ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

- В первые дни, после того как это случилось, пейте сок моркови с растительным маслом 2 раза в день до еды.

А в период восстановления один прием сока замените чаем из плодов боярышника.

Станислав Ильич Чернов, г. Белореченск, Краснодарский край



В Приближается один из главных Христианских праздников – Крещение Господне. Накануне этого праздника, 18 января, соблюдали строгий пост и ели сочиво, ну а в сам праздник на стол подавали крестильную кашу и мелкую выпечку, которой угощали детвору.

Ведущая рубрики
Юлия КАРЗИЕР

РЕЦЕПТ СОЧИВА:

Нужно:

- один стакан зерен
- мака – 100 г
- ядер грецких орехов – 100 г
- две-три столовые ложки меда
- сахар по вкусу

Способ приготовления: из зерен пшеницы сварите на воде рассыпчатую кашу, охладите, подсластите по вкусу. Отдельно разотрите мак, добавьте мед, перемешайте и соедините с кашей. Добавьте орехи.

БЛЮДА К КРЕЩЕНСКОМУ СТОЛУ

КРЕСТИЛЬНАЯ КАША (КУТЬЯ)

Издавна, основным праздничным блюдом на Крещение была крестильная каша, которую сдабривали маслом, вареньем, добавляли яблоки, орехи. Я, в предверии праздника, хочу поделиться с читателями «НС» рецептом своей фирменной каши.

Нужно:

- рис (краснодарский) – 1 ст.
- яблоки – 2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- изюм без косточек – 0,5 ст.
- корица – 0,5 ч. л.
- сахар – 2 ч. л.
- сливочное масло – 2 ст. л.

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, мелко нарежьте, перемешайте с лимонным соком. Промойте изюм и замочите в кипятке на 10 мин. Смешайте яблоки с изюмом, добавьте корицу и еще раз перемешайте. Рис промойте 3–4 раза холодной водой. Всыпьте его в немного подсоленный кипяток, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите 10 мин., до полуготовности. Затем рис промойте с помощью дуршлага. Все выложите в форму для запекания ровными слоями.

1 слой. Треть подготовленного риса.

2 слой. Половина подготовленных яблок и изюма, посыпьте 1 ч. л. сахара.

3 слой. Чуть больше половины оставшегося риса.

4 слой. Оставшиеся яблоки, изюм и сахар.

5 слой. Оставшийся рис.

Поверхность выравните, сверху разложите кусочки сливочного масла. Запекайте под крышкой в духовке, разогретой до 130 °С, в течение 30 мин. Затем еще 5–6 мин., без крышки, до образования корочки. Подавайте со сливками или со сметаной.

Екатерина Горнаева, г. Реутов

РОГАЛИКИ ИЗ ТВОРОГА

Нужно:

- творог – 250 г
- сметана – 250 г
- мука – 1 ст.
- соль – 0,5 ч. л.

Нужно для начинки:

- морковь – 1 шт.
- сахар – 1 ч. л.

Начинка: Морковь натрите на мелкой терке, потушите, остудите, добавьте сахар.

Тесто замесите и поставьте на холод, на 1 час. Затем разделите на 4 части. Каждую раскатайте в лепешку, нарежьте на треугольники. На толстый край положите начинку и заверните тесто от толстого края к узкому, затем слепите края. Выпекайте в духовке на 180 градусах до готовности.

А.А. Гильметдинов, г. Златоуст

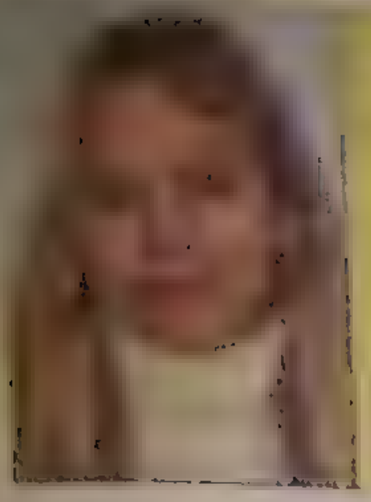
ПЛЮШКА СО СМЕТАНОЙ

Нужно:

- сгущенное молоко - 1 банка
- яйцо - 2 шт.
- соли – 0,5 ч. л.
- сметане – 150 г
- соды - 1/2 ч. л.
- мука - 1 ст.

Сгущенку и яйца взбейте (вручную, не миксером), добавьте соль и соду (погасить уксусом), размешайте. Постепенно всыпьте муку. Посуду для запекания смажьте маслом, вылейте в нее тесто и поставьте в духовку на 30-40 мин. при 180-200°. Готовый пирог можно разрезать пополам (вдоль) и промазать сметаной.

Елена Владимировна, г. Псков



Здравствуйте, дорогие наши читатели!

Спасибо всем, кто делится с нами замечательными советами! С нетерпением ждем новых!

Ведущая рубрики Жанна ШМЕЛЕВА

КАК ПОЧИСТИТЬ КАРТИНУ?

Потускневшие картины, написанные масляными красками, не протираются, а покрываются на 3-4 часа чистой влажной тряпкой. После просушки на поверхности картины мягко и равномерно проводят куском полотна, смоченным в льняном масле. Белые места обновляются 3%-ным раствором перекиси водорода.

! Чистить картину бензином, скипидаром, а также маслом нельзя! Это может обесцветить или вообще испортить ее.

С уважением,

Ольга Андреевна Кудреватых, г. Нижний Новгород

КАК СОХРАНИТЬ ЧИСТЫМИ РУКАВА?

Здравствуйте, уважаемые!

Возьмите ненужный полиэтиленовый пакет и прорежьте в дне отверстие. Просуньте в пакет руку и перевяжите края так, чтобы рукава были полностью закрыты **(см. рисунок)**. Это пригодится и автолюбителям при устранении небольших поломок в пути.

Елена Анатольевна Богданова, Краснодарский край, г. Кореновск

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

КАК ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ОБУВЬ?

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

Обувь для ненастной погоды можно сделать непромокаемой, если несколько раз смазать ее подошвы и швы касторовым маслом или смесью из равных частей воска и жира. Подошву можно пропитать и горячей льняной олифой. Есть и такой способ: мелкие кусочки парафина растворите в теплой воде с бензином, затем волосяной кистью или мягкой щеткой нанесите на кожу, а после просушивания еще раз промажьте швы.

Сильно ссохшейся обуви можно вернуть первоначальный вид. Подержите ее некоторое время в теплой воде, затем насухо вытрите тряпкой, смажьте глицерином и набейте газетной бумагой.

Чтобы смягчить долго не ношенную обувь, смажьте ее касторовым или любым другим растительным маслом.

Если на кожаной обуви появились белые пятна, что часто бывает осенью и зимой, натрите ее столовым уксусом.

Если замок-молния загрязнился и с трудом застегивается, почистите его старой зубной щеткой и слегка смажьте вазелином.

Замшевую обувь очистите от грязи резиновой щеткой или чернильной резинкой. Засаленные места протрите мелкозернистой шкуркой. После этого, подержав обувь над паром, еще раз пройдитесь жесткой щеткой, чтобы поднять ворс.

Если вам часто приходится ходить в резиновой обуви, то протрите ее тряпочкой, смоченной в растительном масле. Внешне она будет выглядеть как новая, а грязь будет смываться очень легко. Смажьте один-два раза - и хватит на весь сезон!

Елена Анатольевна Богданова, Краснодарский край, г. Кореновск

СЕКРЕТЫ МОЛОКА

Свежие чернильные пятна на одежде быстро сводятся молоком! Просто нанесите на загрязненную поверхность, а через несколько минут смойте.

Молоко хорошо чистит позолоченные рамы, зеркала и клавиши.

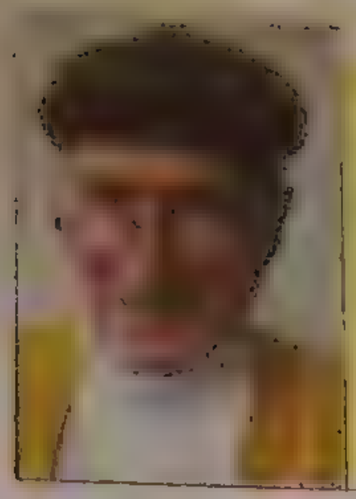
При стирке занавесей рекомендуется к раствору синьки прибавить немного молока. От этого ваши шторы приобретут вид новых!

Прибавление небольшого количества молока к крахмалу придает белью хороший блеск после глажения.

Горчица, разведенная молоком вместо воды, значительно лучше сохраняется и сохнет.

Прислала Галина Николаевна Кюрджиева, г. Новороссийск

ЖДИТЕ ОТВЕТА



Ведущий рубрики
Вячеслав НЕЧАЕВ

«В начале ноября я позвонила в редакцию и спросила: на какие законы нужно ссылаться, добиваясь перерасчета пенсии? Пообещали, что ответ будет в ближайших номерах. Прошел месяц, но его все нет и нет. Зачем же вы читателей обманываете? Зря я, видно, подписалась... Но все равно с Новым годом вас, обманщики! Газета ваша полезная».

Автор письма, пенсионерка А.А. Сомова из Пскова, подсказала важную тему. Как и она, некоторые читатели сетуют порой на то, что их вопросы долго не публикуются, а иногда и вовсе остаются без ответа. Попробуем разобраться, насколько оправдан упрек.

КАК СТАТЬ СОАВТОРОМ

За три с половиной года выхода «НС» мы ответили на тысячи ваших вопросов. Их всегда было больше, чем места в газете. В центре читательского интереса оказывались то монетизация льгот, то реформа ЖКХ, то «дачная амнистия», то долги по пенсиям.

С этим потоком мы вряд ли справились бы, но... **ваши вопросы часто повторяются.** Изучая письма и звонки, мы давно убедились, что от Чукотки до Калининграда людей волнуют одни и те же проблемы: мизерные пенсии, непомерный рост цен и тарифов ЖКХ, чиновничий произвол...

Любая газета - это живой организм. И «Народный совет», конечно, не исключение. Каждый, кто позвонит и напишет в «НС», автоматически становится нашим соавтором. Всякий раз, планируя очередной номер, мы отбираем те вопросы, которые на этой неделе интересуют наибольшее число читателей. Поэтому почти за каждым опубликованным ответом не один, а десятки писем и звонков.

Если схожих вопросов приходит особенно много, эта проблема становится **главной темой номера** - наследство, кредиты, врачебные ошибки и т.п. Самые актуальные и часто задаваемые вопросы обязательно входят в сборники «САМ СЕБЕ АДВОКАТ». А с прошлого года стал выходить еще и спецвыпуск «НС» - «100 ответов юристов». К тому же регулярно проводятся «горячие линии», когда у вас есть возможность напрямую пообщаться с экспертом. В наступившем году таких сеансов связи станет больше.

ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ

Итак, если на ваш вопрос долго нет ответа, то причин могут быть две: либо схожий был недавно опубликован, либо он некорректно сформулирован. Некорректно - значит не полно. Для юридически обоснованного ответа эксперту не хватает важных деталей: фактов, дат, цифр.

Бывают иные причины. К примеру, тщетно спрашивать у юриста, насколько справедлив тот или иной закон. Вопрос этот нужно адресовать депутатам Госдумы. Но поскольку теперь избираются они по партийным спискам, то до новых выборов отчитываются «слуги народа» не перед избирателями, а перед товарищами по партии.

Не дождутся ответа и те, кто присылает нам копии судебных решений с просьбой их прокомментировать. Мы не раз писали, что **решение суда можно опротестовать только в суде высшей инстанции.**

И последнее. Если по федеральному законодательству для наших экспертов вопросов за засыпку не бывает, то законы субъектов РФ - иное дело. Велика Россия-матушка. Уследить за всеми новыми решениями, которые принимают региональные законодатели, из Москвы просто невозможно.

В декабре 2007 года в редакцию поступило 2 698 писем, 188 электронных сообщений и более 9 000 телефонных звонков.

Мой совет подписчикам: прежде чем писать или звонить - перелистайте подшивку «НС», раскройте справочники «САМ СЕБЕ АДВОКАТ». Ручаюсь, что в 70 процентах случаев нужный ответ вы там найдете. А упростить поиск нам помог совет москвички Е.В. Сазоновой: ***«Огромное вам спасибо за интересную газету! Я и мои друзья выписываем ее давно. Но подписчиков вы подрастеряете, если в конце полугодия не опубликуете каталог вышедших материалов».***

Принято, Екатерина Васильевна, читайте вкладку этого номера. Приз за ценное рацпредложение - «СОВЕТская заначка» - по праву ваш. Сообщите анкетные данные **(см. стр. 24)**.

СПРОСИТЕ У «НС»!

Встречаются в нашей почте письма с вопросами риторическими. Их авторы и сами знают ответы, а в редакцию обращаются за моральной поддержкой. Например, пенсионерка В.И. Бесчетнова из Тамбова спрашивает, почему государство поступает непорядочно? Если человек, которому вы задолжали деньги, умер, долг положено вернуть его вдове, детям. Это аксиома. Муж Валентины Ивановны полковник Бесчетнов, которому почти 40 тысяч задолжало Минобороны, скончался в 2004 году. Но в Указе о возврате долгов отставникам, о выплатах вдовам офицеров нет ни слова. Обидно!

А вот письмо Инны Смолкиной из Астрахани из разряда курьезных. Она спутала рекламный конкурс с редакционным и... обиделась на газету. Напоминаем: все то, что печатается с пометкой «На правах рекламы» - это и есть реклама. По закону о СМИ мы вправе проверить у рекламодателя лишь наличие лицензии. Реклама газетная не так навязчива, как телевизионная. К тому же без нее газета стоила бы почти вдвое дороже.

...Кстати, псковитянка А.А. Сомова дождалась-таки ответа на свой вопрос. Его можно прочитать на стр. 6. Пишите и вы. Наш адрес прежний: **127015, Москва, а/я 3, Нечаеву Вячеславу Артемовичу.**

Сегодня поговорим о том, как позаботиться о красоте и здоровье зубов вашего малыша.

Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита.

НА ПУТИ К УЛЫБКЕ...

Использование пустышек и привычка сосать палец до полутора лет не таит в себе никакой опасности. Позже это уже может повлиять на правильный рост зубов.

ФОТО Е.И. КРАСНОБАЕВОЙ

На фото: Кущенко Полина

МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ

Первые молочные зубки появляются у детей в 6-8 месяцев, хотя у многих это происходит позже. В первую очередь прорезаются нижние, затем верхние центральные резцы, потом два верхних боковых резца, а после них - два нижних. Таким образом к 1,5 годам малыш имеет 8 зубов, а к 2,5 годам – все 20 штук. Если к этому сроку нужное количество зубов не вырастает, следует обратиться к врачу.

ВАЖНО!

Прикус не сформируется правильно, если ребенок не дышит носом. Если рот малыша постоянно открыт, мышцы напрягаются и сдерживают рост челюстей, что может отрицательно сказаться на ровном росте зубов.

МАЛЫШ НАЧАЛ КАПРИЗНИЧАТЬ...

Когда молочные зубы прорезаются, в челюсти ребенка ощущается напряжение и давление, что причиняет малышу сильную боль, и он начинает капризничать. Из-за этой боли малыш все тянет в рот. Для того чтобы облегчить неприятные ощущения ребенка, вы можете одним пальцем, без сильного надавливания помассировать бугорочек, набухший на месте будущего зубика, - поводить по нему пальцем горизонтально, затем кругообразно. Такой массаж длится от 1 до 3 минут. В этот не легкий для малыша период давайте ему жевать что-то твердое и холодное, например резиновую игрушку, можно тщательно вымыть и положить в холодильник на некоторое время. Но в любом случае, если у ребенка появляются какие-то симптомы заболевания (насморк, температура), надо обратиться к врачу. А он уже разберется в чем дело: режутся зубки или малыш заболел.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПЕРВЫМИ ЗУБКАМИ?

Грудничку после кормления можно протирать зубик ватным тампоном, смоченным в кипяченой воде. Детишек постарше нужно научить полоскать рот после еды, а в 2 года подарите малышу зубную щетку.

Для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций и фосфор (молоко и сыр), витамины D (в виде концентрата и солнечных лучей), витамин С (в виде концентрата, апельсинов и других цитрусовых, свежих помидоров, капусты).

Неровно выросшие молочные зубы могут выровняться самостоятельно при помощи постоянных движений языка и губ. Но если этого не произошло до исполнения ребенку 3-х лет, обратитесь к детскому стоматологу.

Детям нельзя пользоваться зубной пастой с фтором, так как он разрушает неокрепшую детскую зубную эмаль. Начинать пользоваться пастой с фтором ребенок может с 8-9 лет.

ПОМНИТЕ! Здоровые молочные зубы - залог крепких и красивых коренных зубов.

КОРЕННЫЕ ЗУБЫ

Смена молочных зубов на коренные у детей в норме проходит с 6 до 14 лет. Постоянные зубы, вырастая, разрушают корни молочных зубов, расшатывают их до тех пор, пока они совсем не выпадут. Если у ребенка выпал молочный зуб, а коренной не растет, обязательно обратитесь к стоматологу, эту проблему нужно решать.

ПОМНИТЕ, чем раньше будет начато лечение, тем более быстрых и лучших результатов можно достичь, и значительно сэкономить.

ЕСЛИ ПОСТОЯННЫЙ ЗУБ ПРОРЕЗАЛСЯ ВКРИВЬ ДА ВКОСЬ....

Конечно, иногда такие погрешности исправляются сами: челюсти вырастают и для всех зубов находится пространство. Но лучше проконсультироваться с врачом, который решит, надо помогать зубам выровняться или нет.

Неправильный прикус - вовсе не такая безобидная вещь, как кажется многим. Обычно беспокоятся только о внешности, не подозревая, что при этом нарушаются жевание, глотание, дыхание и даже речь!

Собираясь исправлять неправильное положение зубов, запаситесь терпением. Ребенка настройте на то, что путь к красивой улыбке займет много времени. Главное сами держите себя в руках, не сердитесь и не нервничайте.

ВАЖНО!

Если у ребенка начинается кариес, будь это молочный или коренной зуб, следует немедленно обратиться к стоматологу. Кариес не обходится одним зубом. Инфекция распространяется сначала на соседние зубы, а в перспективе способна поразить и такие жизненно важные органы, как сердце и почки.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТПРАЗДНОВАТЬ СОЧЕЛЬНИК И КРЕЩЕНИЕ?

18 января, день накануне праздника Крещения, называется по канонам Православной церкви Навечерие или Крещенский сочельник.

Слово «навечерие» означает преддверие церковного торжества. Второе название - сочельник (или сочевник) связано с традицией в этот день поста варить особый взвар с медом и изюмом - ***сочиво*** ***(рецепт - на стр. 17).***

ОКРОПИТЕ ЖИЛИЩЕ

Нужно начать с того угла, где у вас висят святые иконы, затем повернуться в противоположную сторону, потом налево, направо и обойти весь дом, не забывая даже самые нечистые места. При этом читается молитва: «Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь».

ЗАПАСИТЕСЬ «СВЯТОЙ ВОДОЙ»

Считается, что освященная вода требует к себе благоговейного отношения. Тогда она не портится многие годы. Традиционно ее хранят рядом с домашним иконостасом.

За крещенской водой необязательно ходить в церковь - 19 января Господь освящает всю воду на земле, чтобы

ФОТО: ИТАР-ТАСС

Купание в источнике не избавляет от грехов - полностью очиститься можно только на исповеди.

люди всех религий, безбожники хотя бы раз в год приняли очищение. И все же православные предпочитают запасаться водой, которую освятили в храмах. Потом окропляют святой водой свои жилища, вещи, пьют ее с верой в Божию помощь.

ИСКУПАЙТЕСЬ В ПРОРУБИ КРЕЩЕНСКОЙ НОЧЬЮ

Обычно водные источники освящаются в сам праздник Крещения, после литургии. Но из некоторых храмов и в Крещенский сочельник после богослужения совершаются торжественные процессии к прорубям на водоемах, они освящаются - и желающие могут искупаться.

Издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов. Купаться лучше в рубашке. Купальники и тело, выставляемые напоказ, несколько не сочетаются с традиционной христианской благопристойностью. Впрочем, осуждать никого не стоит. Как правило, купание представляет собой троекратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит: «Во имя Отца и Сына, и Святого Духа!». Таким образом мы призываем Господа очистить нас, как в Крещение мы были очищены благодатью Божией.

ВНИМАНИЕ

Священники призывают использовать для ритуального омовения специально вырубленные проруби, возле которых дежурят спасатели, медики, а также представитель церкви.

СОЧЕЛЬНИК — ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ГАДАНИЯ НА СВЕЧАХ

КАКОЕ ЖЕЛАНИЕ СБУДЕТСЯ?

Загадайте несколько желаний. Каждое напишите на отдельном листе. Теперь достаньте одинаковые свечи (по количеству «мечт»), поставьте каждую на бумажку с желанием, за которое она «ответственна». Зажгите.

Чтобы не пришлось ждать ответа всю ночь, не берите слишком толстые и высокие свечи. Старайтесь не пропустить момент, когда одна из свечей сгорит до конца. Ведь именно это желание сбудется! А если сгоревшая свеча подожжет бумагу, на которой стоит, мечта сбудется совсем скоро!

ЧТО ДЕНЬ ГРЯДУЩИЙ МНЕ ГОТОВИТ?

Зажгите фигурную свечу: кубик, прямоугольник или шарик.

При горении края остаются нетронутыми - пламя уходит вглубь. Главное - посмотреть, какой формы образовалась лунка.

Если получилась ровная округлая ямка, — вперед, вас ждет успех!

Ямка немного искривляется влево? Трудностей не избежать, но они будут преодолимы.

Вправо - палки в колеса вставят близкие люди. Если свеча быстро погасла - вы собираетесь взяться не за свое дело.

В ПРОДАЖЕ С 15 ЯНВАРЯ!

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ №1 2008

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

100 ответов юристов

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

РАБОТА

ФИНАНСЫ

ЖИЛЬЕ

СЕМЬЯ

ЗЕМЛЯ

НАСЛЕДСТВО

КАК РАССЧИТАТЬ КВАРТПЛАТУ ЛЬГОТНИКАМ

стр. 6

▶ КАК ВЕРНУТЬ ЛЬГОТЫ НА ПРОЕЗД 15

▶ КОГДА ВЫПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ ВКЛАДЧИКАМ СБЕРБАНКА 25

▶ ПРИВАТИЗАЦИЯ ЖИЛЬЯ ЗАВЕРШИЛАСЬ?.....4

▷ КОМУ СНИЖАЮТ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ 26

▶ НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ЛИФТ ЖИЛЬЦАМ ПЕРВЫХ ЭТАЖЕЙ 7

▶ ЕС[illegible]ТЦУ [illegible] 29

КТО ВОЗВРАЩАЕТ ДЕНЬГИ ОБМАНУТЫМ ВКЛАДЧИКАМ

стр

НОВИНКА ОТ «НАРОДНОГО СОВЕТА!»

НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ!

ВНИМАНИЕ! ЭТО ИЗДАНИЕ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ПО ПОДПИСКЕ!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

14 января (1 января) - великий праздник Обрезания Господня. Иисус принял обрезание для того, чтобы заградились еретические уста, говорящие, что Христос не принял на Себя истинной плоти человеческой и родился только призрачно. Он положил начало Новому, духовному. И как ветхозаветный плотский человек обрезал чувственную свою плоть, так новый духовный человек должен обрезывать душевные страсти: ярость, гнев, зависть, гордость, нечистые желания и другие грехи.

14 января (1 января) вспоминают святителя Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийского, скончавшегося в этот день в 379 году. Его считают одним из величайших учителей Вселенской церкви. Борьба против еретиков, проповедническая деятельность, заботы о нищих и сиротах, благоустроение монастырей, труды по церковному благочинию, укрепление единства церкви, утешение и утверждение правоверных, гонимых еретиками, на стороне которых была императорская власть, - во всяком деле святитель трудился до самозабвения.

15 (2 января) Русская православная церковь вспоминает преподобного Серафима Саровского. Семнадцатилетним юношей он оставил мир и удалился в Саровскую пустынь. И стяжал себе великую чистоту душевную, сподобился от Бога благодатных дарований учительства, чудес и исцелений.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 15 ЯНВАРЯ 2008 ГОДА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль. ***Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.***

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: С.И. Чернов, г. Белореченск, Краснодарский край (стр. 11), Е.А. Богданова, г. Кореновск, Краснодарский край (стр. 19)

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО ЮМОРИСТЫ

Дочь учится на повара.

Мать:

- А вам разрешают есть то, что вы приготовили?

Дочь (сквозь слезы):

- Нас заставляют!

Конечно, удобно наклеивать на зеркало записочки с напоминаниями о том, что нужно сделать в ближайшее время. Только неудобно, что через полгода эти напоминания отклеиваются...

Таблица Менделеева сначала приснилась Пушкину, но он ничего в ней не понял...

Новоиспеченная жена звонит маме:

- Мам, моему очень понравилась твоя фирменная каша, повтори-ка рецепт.

- Берешь крупу, отвариваешь...

- А! Отвариваешь...

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ Свидетельство ПИ № ФС77-30023

«Народный совет» № 1-2 (191-192).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Антон Клюев

Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам. главного редактора), Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Певчерская, Жанна Шмелева, Лариса Пяткина, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус

Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail tds@bauerrussia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,

по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 279 400 экз. Заказ № 2007-00967

Подписано в печать. 26.12.2007 г.

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.bauerrussia.ru

e-mail logos@narsovet.ru

Цена свободная

4 602445 000339 08001

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНСУЛЬТА

№ 10 / 4 10 Марта 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

ФИНАНСОВЫЕ ПИРАМИДЫ: КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ

стр. 23

стр. 7

КАК ПЕРЕСЧИТАЛИ ПЕНСИЮ СЕВЕРЯНАМ

стр. 6

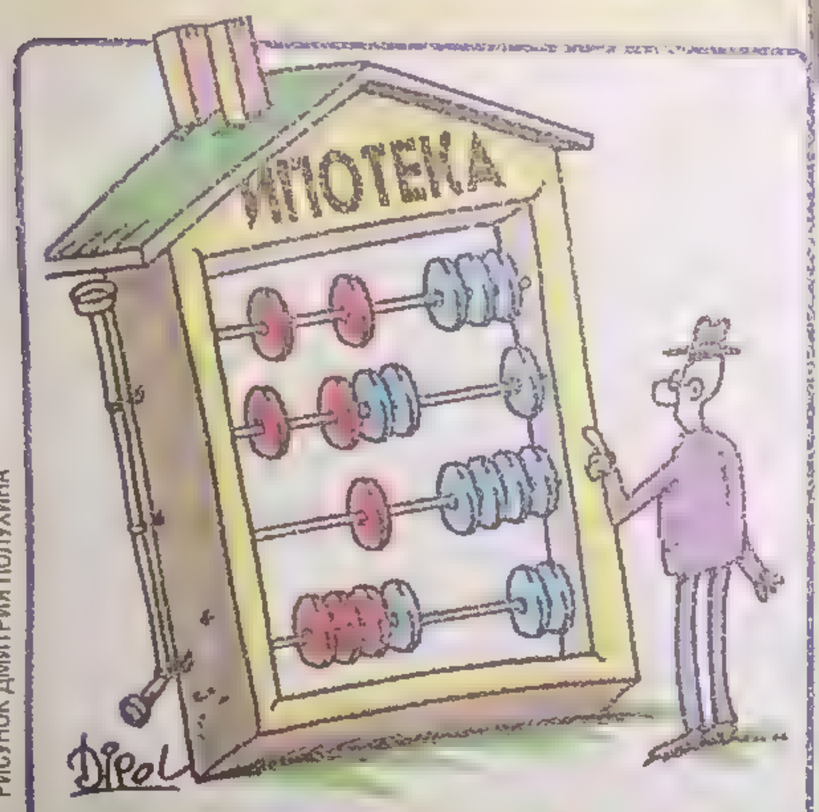


РИСУНОК ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

СВОЕ ЖИЛЬЕ: КОПИТЬ ДЕНЬГИ ИЛИ ВЗЯТЬ ИПОТЕКУ

стр. 22

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВЛЕНИЯ

КАК ПОДАТЬ ИСК НА АЛИМЕНТЫ

стр. 9

КОГДА ДАЮТ ДЕНЬГИ ВМЕСТО ОТПУСКА

стр. 5

55 000 рублей

и подарки ВСЕМ участникам

Итоги конкурса

«ПРИЗ! ПРИЗ! ПРИЗ!»

стр. 22

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПЕНСИЯМ! ЗВОНИТЕ!

стр. 4

ЧТО ВЫГОДНЕЕ: КОПИТЬ

Не так давно один из банков объявил, что ипотечный кредит теперь можно взять на срок до 50 лет. Правда, при подсчете получается, что за столь долгий срок за новое жилье вы заплатите в три раза больше его сегодняшней цены. Правда, кредит на 50 лет - это скорее исключение. Как правило, ипотеку оформляют на 10-15 лет. Давайте вместе посчитаем, во что вам это обойдется.

ФОТО ИТАР-ТАСС

ПОСЧИТАЙТЕ ДОХОДЫ

Пока ипотека - это дорогое удовольствие - кредиты выдаются, как правило, на 5-25 лет под 10-15% годовых в рублях, а размер ежемесячных выплат не может превышать 40% от совокупного семейного дохода заемщика. Как правило, нужно иметь и первоначальный взнос: 10-30% от стоимости жилья.

ЗА ЧТО ЕЩЕ ПРИДЕТСЯ ЗАПЛАТИТЬ?

Итак, у вас есть возможность купить квартиру для своей семьи: вы обладаете стабильным источником дохода и имеете в наличии сумму, достаточную для первоначального взноса.

Стоит учитывать, что помимо первоначального взноса и процентов за пользование кредитом придется понести и другие расходы. Они состоят из банковских и небанковских затрат.

Допустим, в банке уже изучили ваши документы и дали положительный ответ. Выбранная вами квартира стоит 2 000 000 руб., а сумма кредита составляет 1 600 000 руб. (80% общей цены), которые банк выдает сроком на 15 лет под 12%. Ежемесячный платеж банку будет составлять в среднем 19 тысяч 200 рублей. Сюда входит как процентная ставка за кредит, так и выплата основного долга. Но это еще не все.

Кроме первоначального взноса, равного 400 тысяч руб, нужно заплатить и за дополнительные услуги банка, а именно:

- рассмотрение вашего заявления - 1 тыс - 2 тыс. рублей;
- ведение сделки при покупке квартиры в новостройке - 1% суммы кредита (но не более $1 тыс.);
- плата за аренду индивидуального сейфа - 3-5 тыс. руб.;
- ведение ссудного счета - 0,5-2% суммы кредита;
- открытие счета - от 1000 руб. до 5000 руб.;
- регистрация сделки - 5-10 тыс. руб.

И это - только плата за услуги банка. Дополнительно оплачивается страховка (1,5-2%) и услуги риелтора (3-5%). **Произведем примерный расчет (смотрите таблицу слева).**

РАССЧИТАЕМ СИЛЫ:

К примеру, доход вашей семьи 45 тысяч рублей и вы хотите купить квартиру за 2 миллиона рублей.

Квартира - 2 000 000 руб.

Первоначальный взнос - 400 000 руб. (20%)

1,5% - открытие, 1% - ведение ссудного счета - 40 000 руб.

Страховка - 1,5% - 24 000 руб.

3% - услуги риелтора - 48 000 руб.

Прочие расходы (ведение, регистрация сделки, аренда банковской ячейки, обналичивание денег) - около 40 000 руб.

ИТОГО: около 550 000 руб. вы платите сразу

ежемесячно:

19 200 руб. (платеж по кредиту) + 2 000 руб. (годовая страховка / 12 месяцев) = 24 000 руб.

Заплатите банку за 15 лет - 3 456 480 руб.
Переплата - 1 856 480 руб.

НЕ ВЛЕЗАЙТЕ В ДВОЙНУЮ КАБАЛУ

Зачастую, чтобы оплатить первоначальный взнос, люди берут для этого потребительский кредит. Это, на наш взгляд, крайний случай, когда другого варианта просто нет. Ведь у вас появилось сразу два кредита, и вы попадаете в двойную кабалу.

Если вы ходите оформить ипотеку, не имея денег на взнос, подумайте еще раз - потянете ли вы долгосрочный

ИЛИ ОДОЛЖИТЬ У БАНКА?

большой кредит. В любом случае, лучше все-таки искать банк, где нет первоначального взноса.Такие редко, но встречаются.

Просчитайте возможные риски: какова вероятность, что вы не потянете кредит? Ведь в случае длительной просрочки вашу квартиру банк может продать (после суда), и если деньги за квартиру вам вернут, то проценты по кредиту - нет. А это - довольно большая сумма.

НАШ СОВЕТ:

Если взяли ипотечный кредит и не можете расплатиться - попробуйте договориться с банком, попросить об отсрочке. Многое зависит от политики банка. Но велик шанс, что вам пойдут на уступки.

ИМЕЙТЕ «КВАРТИРУ НА ПРИМЕТЕ»

Предположим, вы все взвесили, посчитали доходы, пришли в банк, предоставили необходимые документы и получили одобрение. Трудности с получением ипотечного кредита, увы, не заканчиваются. На этом этапе сделки самое сложное - подобрать квартиру и получить согласие на сделку в банке.

Сейчас из-за высокого спроса и дефицита предложений сложился «рынок продавца», а значит, подобрать подходящий заемщику и банку объект в сжатые сроки оказывается достаточно трудно.

Если же заемщик очень долго выбирает будущую квартиру, предложение растет в цене и сумма выданного кредита оказывается недостаточной.

Кредитный комитет банка дает на поиск квартиры три месяца. Если не получилось найти в отведенный срок подходящее жилье , придется все начинать сначала или менять тактику: сначала искать квартиру, а уже потом идти в банк. Так что желательно изначально иметь на примете подходящее жилье.

НЕ КАЖДОЕ ЖИЛЬЕ ПОДОЙДЕТ

Вы можете выбрать практически любую квартиру на первичном или вторичном рынке, но для начала уточните условия банка. К примеру, вы хотите взять ипотечный кредит на покупку хрущовки напротив тещи. Шансы получить ипотечный кредит - минимальны. Ведь ни один банк не позволит приобрести квартиру в «хрущобе» или в доме, подлежащем капремонту или сносу.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ:

Купив в кредит новостройку, Евгений Борисов первое время регулярно выплачивал причитающиеся деньги и даже почти завершил ремонт в квартире (как известно, новостройки в последние годы сдаются без внутренней отделки и сантехники). Но внезапно его настигло увольнение с работы. Зарабатывать так, как раньше, он уже не мог. А расставаться с квартирой, нажитой огромным трудом, не хотелось. Да и банку было невыгодно заниматься перепродажей. Тогда был разработан следующий вариант: банк выделил Евгению сумму на завершение ремонта. После этого квартиру сдали в аренду. А платой от сдачи жилья покрывался долг перед банком.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЧТО ЛУЧШЕ: КОПИТЬ ИЛИ ОДОЛЖИТЬ?

Взвесьте все «за» и «против». С одной стороны, ипотека позволяет быстро обзавестись новым жильем, а с другой - заплатить за него придется намного больше, чем оно на самом деле стоит.

В первую очередь вас должны интересовать - процентная ставка, по которой вам выдается кредит, и срок погашения.

Вы должны сами решать: копить или взять ипотеку. Первый вариант тоже может оказаться затратным. Пока годами вы будете собирать деньги, квартиры на рынке за это время подорожают в несколько раз. Получается, даже большая переплата по ипотеке выгодна?

ЗАПОМНИТЕ:

Чем быстрее растут цены на жилье в вашем регионе, тем выгоднее брать ипотечный кредит.

ПОПРОБУЕМ НАКОПИТЬ:

Откладывая каждый месяц:

19 200 (аналогично платежу) **+ 2 000 руб.** (столько же платили бы за страховку)

х 12 МЕС

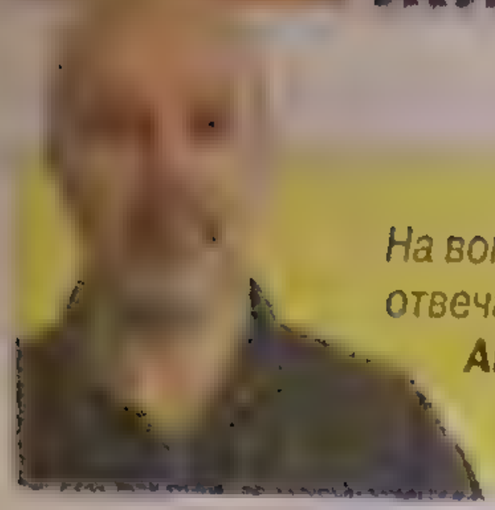
за год вы накопите примерно:

256 400 руб.

За это время стоимость квартиры поднимется в среднем на 20% - на 400 000 рублей.

Подготовила Жанна ШМЕЛЕВА

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ПОЛОЖЕНО ЛИ ЖЕРТВАМ ЧЕРНОБЫЛЯ ЖИЛЬЕ?

Три года проживали в Брянской области (зоны, загрязненной после чернобыльской аварии), в 95-м году семья выехала оттуда, получив при этом право на льготы. Все годы стояли на льготной очереди на получение жилья. В начале 2007 года получили,а сейчас выселяют. Говорят, сертификат получен незаконно и что. изменилась статья 17 закона №122 ФЗ от 22.08.04. Что это за закон и что нам делать? Раиса Васильевна Сапонова, г. Свободный, Амурская обл.

Не очень правильно дана ссылка на закон. Изменения действительно внесены, но они никак не затронули п. 7 ст. 17 этого закона.

Поэтому **ни в коем случае не выселяйтесь из квартиры, пока вам не покажут решение суда о вашем выселении.** Тем более, что вы можете оспорить это решение в судебном порядке.

А пока суда не было, пусть вам не на словах, а на бумаге дадут письменное обоснование вашего выселения с обязательной ссылкой на закон. Желательно, чтобы они процитировали в ответе статью, на которую ссылаются.

§ Пункт. 7 ст. 17

Статья «...гарантирует обеспечение нуждающихся в улучшении жилищных условий, вставших на учет до 1 января 2005 года, жилой площадью в размерах и порядке, установленных Правительством Российской Федерации. Нуждающиеся в улучшении жилищных условий, вставшие на учет после 1 января 2005 года, обеспечиваются жилой площадью в соответствии с жилищным законодательством Российской Федерации...».

КАКУЮ СТРАХОВКУ ДОЛЖНЫ ВЫПЛАТИТЬ?

В этом году у нас прошел град, побил шифер на крышах и стекла. А за несколько месяцев до этого мы как раз перекрывали дом и ставили новые стекла. Стоимость всех работ почти 12 000 рублей. Дом застрахован на 70 000 руб., а страховку дали на 1 500 рублей! Почему такая несправедливость? И что делать? Алексей Петрович, Белгородская обл.

Дать корректный ответ нельзя. Внимательно прочитайте договор страхования в части определения размера страховых выплат.

Например, может быть установлена так называемая «франшиза» - ограничение в выплате, когда до определенного размера ущерба выплаты не производятся. А если размер ущерба превысил размер франшизы, то выплаты производятся только на сумму превышения.

Или в договоре оговаривается, что выплаты, например (смотрите текст), производятся пропорционально размеру ущерба к фактической стоимости имущества, исходя из максимального размера страховой выплаты.

ОБЪЯСНЮ НА ЦИФРАХ:

К примеру дом стоит **2 400 000** руб.

Размер ущерба - **12 000** (хотя сумма может быть и иная: например, учтут количество сохранившихся листов шифера или стекла).

То есть размер ущерба составляет

12000×100:2400000=0,5%

То есть вам должны были заплатить 0,5% от стоимости страховки (70 тыс. заплатили бы, если бы дом полностью пострадал, к примеру, сгорел):

0,5% от 70 000= 3 500 руб.

Если дом оценен в меньшую сумму, то страховка будет меньше. Посчитайте сами .

В федеральном законе есть только одно ограничение: страховка не должна быть больше стоимости имущества.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

§ Ст. 947 Гражданского кодекса РФ.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ОТДАВАТЬ РИЕЛТОРАМ ПРИ ПРОДАЖЕ КВАРТИРЫ?

Мы решили поменять квартиру через агентство на большую. Но они требуют с нами не только заключения договора по оказанию услуг, но и оригиналы всех правоустанавливающих документов, а также нотариальную доверенность на оформление сделки. Скажите, обязаны ли мы это делать? Семья Никифоровых, г. Королев, Московская обл.

Никто не может заставить вас отдать эти документы. Но я бы и не советовал вам это делать. У риэлтора должны быть копии всех документов, чтобы они могли представить их потенциальным покупателям. И доверенность лучше оформлять на ведение дел, но без права подписи. То есть они обязаны искать покупателей, показывать им квартиру, но **подписывать документы купли-продажи и получать деньги от покупателя вы должны сами, если конечно вы не дадите им генеральную доверенность на продажу квартиры**, то есть с правом подписи бумаг и получения денег.

КОГДА КОМПЕНСАЦИЮ ЗА ОТПУСК НЕ ПЛАТЯТ?

Отработала в организации 1,5 года, за это время была в отпуске (2 недели) один раз. Теперь руководство в принудительном порядке рекомендует идти в отпуск. Говорят, если отпуск не будет использован, компенсация за него выплачена не будет. Законны ли такие действия работодателя? Галина Васильевна, г. Москва

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

Здесь два вопроса.

1 Первый – об уходе в отпуск. Требования работодателя законны. Дело в том, что мы привыкли: написал заявление на отпуск, работодатель подписал и издал приказ.

По закону должно быть несколько иначе: ежегодно составляется график предоставления отпусков (чаще всего перед началом нового года), а затем начальник не позднее чем за 2 недели должен предупредить работника письменно под роспись о конкретной дате предоставления отпуска.

§ Ст.123 ТК РФ.

Составленный график обязателен как для работодателя, так и для работника. График составляется с учетом мнения профсоюзной организации или любого другого выборного органа, защищающего интересы работников. Переносить отпуск на другое время, дробить его, конечно, можно, но только с обоюдного согласия работника и начальника.

Если работодатель - против, у вас нет законных прав настаивать.

И наоборот, работодатель не может заставить вас взять вместо 28 дней только 14, если вы этого не хотите.

2 Что касается компенсации, смотря что понимать под этими словами.

Если то, что неотгулянные в этом году дни вам не компенсируют деньгами - верно. Компенсируют только тем, у кого отпуск больше 28 дней (например 30) - работнику по его заявлению выплатят деньги только за 2 дня. А остальные 28 он обязан отгулять.

Не допускается замена отпуска компенсацией:

- беременным женщинам;
- работникам в возрасте до 18 лет;
- работникам, занятым на работах с вредными или опасными условиями труда.

Но при увольнении компенсация выплачивается (ввиду невозможности предоставления в натуре) за все неиспользованные отпуска. Обязательно!

§ Ст. 127 ТК РФ

ЕСЛИ РАБОТОДАТЕЛЬ НЕ ВЫПЛАЧИВАЕТ СВЕРХУРОЧНЫЕ?

Мой муж работает водителем в пожарной охране сутки через трое. В год должен отработать по норме 1986, а отработал 2239 часов. В отпуске находился месяц - это 168 часов. Начальник вычитает из отработанных часов часы отпуска, ссылаясь на то, что есть такой закон и переработок не получается. Есть ли такой закон? И как подсчитать отпускные? Боброва, Костромская обл.

Очень странный работодатель. Часы отдыха - это одно, а часы работы - это совсем другое.

И если вопрос в том, стоит ли платить за переработку, то в данном случае – да. Переработка налицо.

§ Ст. 152 ТК РФ

Сколько ваш муж должен получить за переработку, вы можете подсчитать сами. Очень подробно порядок расчета приведен в «100 ответов юристов» №2, 2008 г., стр. 13. Вам нужно только узнать, какой учетный период принят в вашей организации: месяц, квартал, полугодие или год, а также норму рабочих часов в каждом месяце того периода, который вас интересует. Эту информацию вы можете получить в бухгалтерии своей организации.

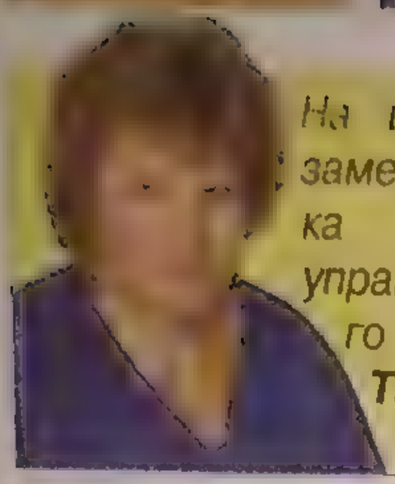
ЧТО ДЕЛАТЬ

- Напишите заявление в 2 экз., в котором потребуйте выплаты сверхурочных в соответствии с вышеназванным законом. На экз., который останется у вас, должен стоять номер входящего документа, дата приема заявления и подпись принявшего.
- Если вам не ответят или ответ вас не удовлетворит, обращайтесь с заявлением в инспекцию по труду для разрешения трудового спора.

2 Отпускные рассчитываются исходя из заработка за 12 месяцев, предшествующих отпуску. Фактический заработок делят на 12 и на 29,4 и умножают на количество дней отпуска. В заработную плату включается оплата сверхурочных, премии и другие выплаты, предусмотренные системой оплаты труда.

§ П.. 2 и 4 Положения об особенностях порядка исчисления средней заработной платы (утв. постановлением Правительства РФ от 24 декабря 2007 г. № 922)

КАК ПО НОВОМУ ЗАКОНУ ПЕРЕСЧИТАЮТ ПЕНСИИ «СЕВЕРЯНАМ»



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

Федеральный закон от 01.12.2007 № 312-ФЗ, вступивший в силу с 1 января 2008 года, вызвал большой поток писем и звонков пенсионеров – «северян». Они просят подробнее разъяснить суть нового закона, поскольку вопреки ожиданиям существенного увеличения пенсий у многих покорителей Севера, увы, не произошло.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Федеральный закон от 01.12.2007 № 312-ФЗ направлен на перерасчет размера пенсий «северянам», имеющим длительный стаж работы в этих регионах. Речь в нем идет об установлении при определенных условиях повышенных базовых частей (БЧ) трудовых пенсий работавшим на Севере независимо от их места жительства. В этом законе можно выделить четыре основных положения:

ПЕРВОЕ. Теперь базовые части трудовых пенсий по старости и по инвалидности лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера (КС) либо не менее 20 календарных лет в приравненных к ним местностях (МПКС) и имеющим страховой стаж не менее 25 календарных лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин, **устанавливаются в более высоких размерах, чем пенсионерам со стажем работы** в обычных условиях.

ВТОРОЕ. При подсчете необходимых 15 (20) лет северного стажа учитывается только период работы на Севере **без суммирования** к нему иных периодов, например, работы во вредных условиях за пределами Севера.

ТРЕТЬЕ. Размеры БЧ пенсий устанавливаются в твердых размерах. При этом за 15 календарных лет работы на Крайнем Севере - **в 1,5 раза** выше установленной БЧ на 31.12.2007 г. в обычной местности, а за 20 лет работы в МПКС – в **1,3 раза** больше. То есть, с 01.01.2008 года всем пенсионерам, проживающим вне северных регионов и имеющим перечисленные выше условия, должны увеличиться размеры пенсий.

ЧЕТВЕРТОЕ. У пенсионеров – жителей «северных» территорий - **появилось право выбора:**

- оставить установленную с учетом Федерального закона от 29.11.2003 г. № 154-ФЗ базовую часть с учетом коэффициента их региона (конечно, это выгодней в местах с коэффициентом, например 1,6 и т.п.);
- пересчитать ее по новому Закону № 312-ФЗ.

ПРИМЕЧАНИЕ

При выезде с Севера размер БЧ будет определяться **только по Закону № 312-ФЗ.** Если на 01.01.2008 года в вашем пенсионном деле нет информации о необходимом для увеличения БЧ пенсии северном или страховом стаже работы, то можно обратиться с заявлением и документами в пенсионный отдел для перерасчета.

ПЕНСИОННЫЙ КАЛЬКУЛЯТОР

Для наглядности приведем конкретный пример расчета.

Допустим, гражданка Н. отработала 22 календарных года в районе Крайнего Севера (коэффициент - 1,6). Там же в 50 лет ей была назначена досрочная трудовая пенсия. Напомним, что базовая часть (БЧ) пенсии составляет сейчас 1560 руб. По Закону № 154-ФЗ размер базовой части на 01.12.2007 года был установлен с учетом районного коэффициента:

1560 руб. х 1,6 = 2496 руб.

С 01.01.2008 года у нее появляется право на определение размера БЧ пенсии по новому Закону № 312-ФЗ, т.к. имеется 15 календарных лет стажа на КС (коэффициент 1,5) и не менее 20 лет страхового. Но размер ее пенсии в январе не изменился, т.к. при пересчете составила бы всего:

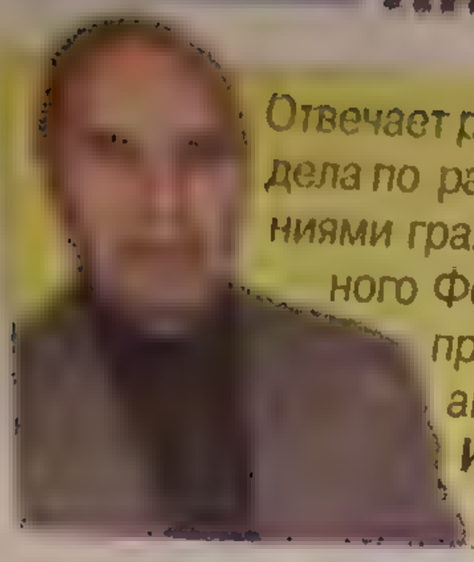
1560 руб. х 1,5 = 2340 руб.

Если в феврале 2008 года она переезжает на новое место жительства, например, в Ивановскую область, то при постановке на учет страховая часть пенсии останется без изменения. А базовая часть пенсии будет даже уменьшена и установлена уже по новому Закону в размере 2340 рублей.

ВАЖНО!

При обращении до 1 апреля 2008 года с подтверждающими документами о стаже по состоянию на 01.01.2008 г. – увеличение будет сделано с этой даты. В случае доработки необходимого северного или страхового стажа уже после этой даты – перерасчет будет сделан с 1 числа следующего месяца после обращения.

(Тему расчета «северных» пенсий мы продолжим в ближайших номерах)



Отвечает руководитель отдела по работе с обращениями граждан федерального Фонда по защите прав вкладчиков и акционеров **Иван МАСЛАКОВ**

НУЖНО ЛИ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ПОДЛИННИКИ?

ГДЕ ИЗВЕСТНО О ФОНДЕ «МММ-ИНВЕСТ» ?

После ваших публикаций о судьбе «финансовых пирамид» я тоже решил проверить свои «закрома» и обнаружил целую кипу акций «МММ-ИНВЕСТ». Какова судьба этого ЧИФа? Куда им запрос написать? Евгений Круглов, г. Калуга

В мае 1995 г. было принято решение **изменить название** ЧИФ **«МММ-ИНВЕСТ»** на ЧИФ **«РУСС-ИНВЕСТ»**. А в ноябре 1998 года, наименование общества изменено на Открытое акционерное общество «ИНВЕСТИЦИОННАЯ КОМПАНИЯ ИК РУСС-ИНВЕСТ» (сокращенное наименование **ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ»**).

Известно, что к 2006 году общее число акционеров ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ» составляло **2,2 млн. человек.** Основной источник его доходов - операции на рынке ценных бумаг.

Акции ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ» являются обыкновенными именными бездокументарными (владелец ценных бумаг устанавливается на основании записи в системе ведения реестра).

В настоящее время **номинальная стоимость каждой обыкновенной именной акции составляет 1 рубль** (деноминированный).

Информация о деятельности ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ» регулярно публикуется в газете «Труд».

Адрес ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ»:**119034, Москва, Всеволожский пер.,д. 2, стр. 2.**

Реестр акционеров ОАО «ИК РУСС-ИНВЕСТ» ведет специализированный реестродержатель – Закрытое акционерное общество «Профессиональный регистрационный центр» (сокращенное наименование - ЗАО «ПРЦ»

Почтовый адрес ЗАО «ПРЦ»: **117452, Москва, Балаклавский проспект, д. 28В.**

О существовании Фонда я узнал из «НС», отыскал ваш краевой филиал и хотел было зарегистрироваться на выплату компенсации. Но мне сказали, что для этого копий акций теперь недостаточно - нужны подлинники. Это верно? Сергей Прокопьев, г. Краснодар

Да, это так. По решению Попечительского совета с 1 марта 2008 г. предъявляемые для регистрации на компенсационные выплаты подлинные документы сдаются в уполномоченную организацию для направления в Фонд.

Вот что теперь необходимо будет представить в уполномоченную организацию:

- паспорт;
- документы, подтверждающие неисполненные обязательства компании (договор, вексель, акция, сертификат акций, решение суда и др.). Они должны подтверждать факт и размер внесения денежных средств в компанию;
- документ, подтверждающий, что гражданин является наследником по завещанию или наследником по закону 1-й очереди;
- информацию о номере лицевого счета (реквизиты банка) вкладчика, на который будет перечислена компенсационная выплата.

Ветераны и инвалиды Великой Отечественной войны, имеющие право на получение повышенной (до 50 000 руб.) компенсации, должны представить соответствующие удостоверения.

Теперь на принятых договорах, векселях, акциях, сертификатах акций и др. уполномоченной организацией должен проставляться штамп «Зарегистрирован на компенсационные выплаты» с указанием даты и фамилии регистратора.

После перечисления компенсационной выплаты на ваш лицевой счет, вы в случае необходимости можете получить эти документы обратно. Для этого достаточно прислать письменный запрос (в произвольной форме).

Фонд вышлет вам подлинники документов, подтверждающих неисполненные обязательства компании, заказным или ценным письмом.

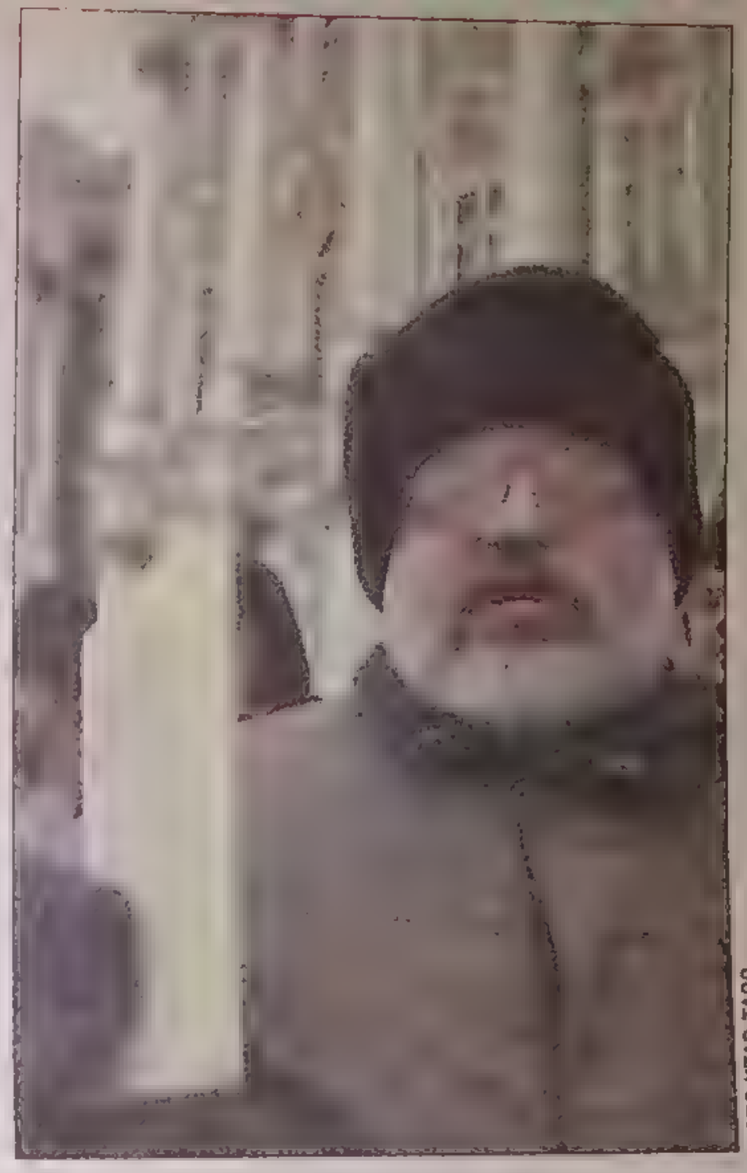


ФОТО ИТАР-ТАСС

КАК ОБРАТИТЬСЯ В ФОНД

НАПИСАТЬ

Адрес: **105037, Москва Е-37, городок им. Баумана, Южный корпус, 1-й этаж.**

ПОЗВОНИТЬ

Телефоны для справок:
(495) 166-28-63, 166-29-54

ДОЕХАТЬ

Проезд: **до ст. метро «Партизанская», 1-я остановка на троллейбусе №22 в сторону МКАД (остановка «Главная аллея»). Далее налево через мостик на остров к Покровскому Собору.**

СПОРЫ У ЗАБОРА

В субботу, 9 февраля на вопросы читателей «НС» по телефону в течение трех часов отвечал генеральный директор Института земельного права Федор Левов. Сегодня мы завершаем публикацию материалов «горячей линии», начатую в №№ 8 и 9.

КАК СПАСТИ КЛУБНИКУ

Я к вам с жалобой на соседа. Валкина моя фамилия. Он сколотил из досок глухой двухметровый забор, который погубил всю мою клубнику. Она в тени не вызревает, а гниет на корню. Но сосед на мои упреки только посмеивается. Я в «НС» читала, что есть какие-то строительные нормативы...

- Да, есть. Называются они «СНиП 30-02-97 «Планировка и застройка территорий садоводческих объединений граждан, здания и сооружения». А у вас участок в садовом товариществе?

- Нет, обычная деревня.

- В обычном сельском поселении эти СНиП, увы, не действуют. Вы обратитесь в местную администрацию, точнее в отдел архитектуры и градостроительства. Там вам подскажут, какие нормативы на возведение ограждений земельных участков действуют на территории вашей деревни. Возможно, что есть какие-то ограничения. Тогда вы сможете потребовать от соседа, чтобы он их соблюдал.

- А если в суд на него подать?

- Можно и суд, только иск нужно будет подкрепить действующими у вас в районе нормативами.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЧЕЛАМИ

Здравствуйте! Меня Игорь зовут. У меня вопрос по поводу соседских пчел. Существуют ли ограничения по количеству ульев на участке и вообще нормативы по пчелам?

- Честно говоря, к земельному праву эта тема не относится. Но точно знаю, что уже 10 лет у нас действует закон «О пчеловодстве». В нем есть четкие правила размещения пасеки. Например, что ульи с пчелами должны стоять не ближе 10 метров от границы земельного участка. В ином случае их нужно ставить на высоте не менее чем 2 метра. От границы участка ульи нужно отделять какими-то постройками, сплошным забором или густым кустарником высотой также не меньше 2 метров.

- А нельзя ли заставить соседа совсем их убрать, если он нормы не выполняет?

- Ну, совсем запретить соседу пасеку держать вы, разумеется, не вправе. На него распространяются положения закона от 7 июля 2003 года № 112-ФЗ «О личном подсобном хозяйстве». В нем есть статья 6, определяющая перечень имущества, которое может использоваться для ведения подсобного хозяйства. К тому же пчелы садоводству и овощеводству немалую пользу приносят. Вот заставить его соблюдать установленные законом нормативы - это реально. Как и любые подобные бытовые споры, эту проблему можно разрешить у мирового судьи.

ПРОБЛЕМЫ АРЕНДАТОРА

Добрый день! Меня Евгений Львович зовут, я из Твери. В 1997 году после смерти мамы мне перешел ее домик и 12 соток земли. Но свидетельство на право собственности мне дали только на 8 соток, а остальные 4 пришлось оформить в аренду. Как бы мне их переоформить?

- А договор аренды был заключен с вашего согласия? То есть, был ли заключен письменный договор, подписанный обеими сторонами?

- Да, такой договор есть.

- Если местная администрация перевела земельный участок в аренду, значит ей принадлежали права собственника. Это прописано в Земельном кодексе РФ в пункте 2 статьи 22. Без согласия правообладателя перевести в аренду земельный участок нельзя, за исключением тех случаев, когда участок ранее не принадлежал ему на праве собственности. Кстати, арендную плату вы все эти годы платили ли?

- Да, платил.

- Значит, это тоже подтверждает ваш статус арендатора.

- А что теперь делать?

- Договариваться с местной властью. Они вправе передать вам эту землю безвозмездно, продать по кадастровой стоимости и т. п.

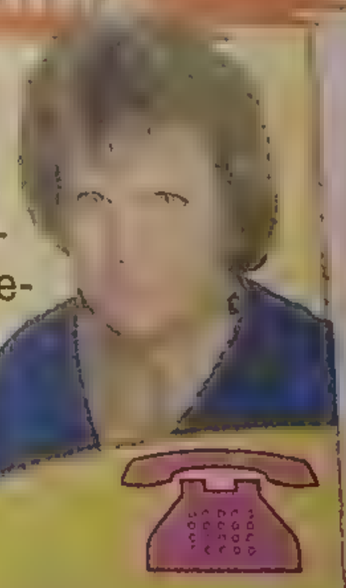
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Уважаемые читатели «Народного совета»!
Дорогие наши пенсионеры и льготники!

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПО ПЕНСИЯМ И ЛЬГОТАМ

Звоните в субботу, 15 марта по бесплатному телефону 8-800-200-27-28. В течение трех часов с 11.00 до 14.00 (время московское) на ваши вопросы по "горячей линии" будет отвечать уже хорошо знакомая вам заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда **Тамара Константиновна ЧЕРЕМУШКИНА.**

- Для того, чтобы эксперт ответил вам полнее и аргументированнее:
- заранее обдумайте свой вопрос, сформулируйте коротко и ясно;
- избегайте излишней эмоциональности – специалисту важны факты, помогающие понять суть проблемы;
- если подводит память, запишите основные факты, даты и цифры;
- для записи ответа приготовьте бумагу и карандаш.



Звоните и задавайте вопросы в субботу , 15 марта с 11:00 до 14:00 по телефону: 8-800-200-27-28.

НА ЧТО ПОТРАТИТЬ МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ...

Напомним, что с 1 января 2007 года, женщинам - гражданкам РФ, за рождение (усыновление) второго или последующего ребенка предоставляется материнский капитал, который дается государством один единственный раз и воспользоваться им можно по истечении 3 лет с момента рождения ребенка. Это означает, что женщины, родившие или усыновившие второго, третьего или последующего ребенка в 2007 г., получат в 2010 г. – 250 000 руб., а мамочкам, родившим (усыновившим) второго или последующего ребенка в 2008 г., положено 267 500 руб., они смогут воспользоваться этими деньгами не ранее 2011 г. Сумма увеличена на основании статьи 11, Федерального закона № 198-ФЗ, от 24 июля 2007 г.

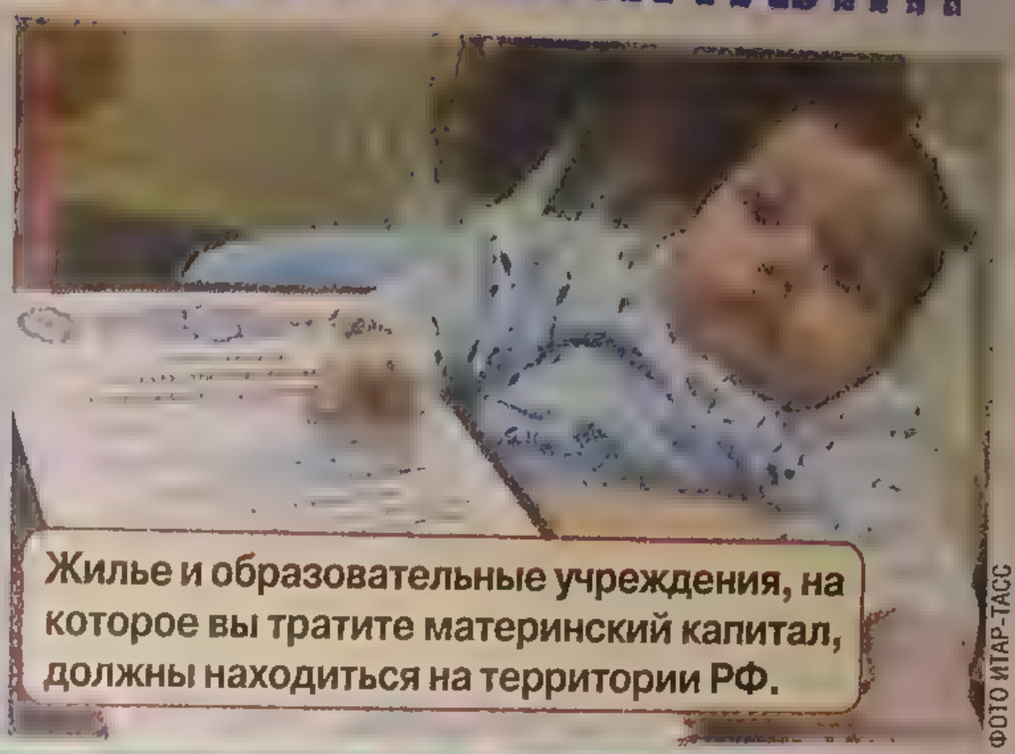


ФОТО ИТАР-ТАСС

Жилье и образовательные учреждения, на которое вы тратите материнский капитал, должны находиться на территории РФ.

НА ЖИЛЬЕ

Деньги можно потратить на приобретение жилья:

✓ В жилищном кооперативе. Например, купить квартиру в строящемся доме.

✓ У организации, индивидуального предпринимателя или физического лица.

✓ Через ипотеку или кредит. Например, вы можете оплатить материнским капиталом:

- первоначальный взнос по кредиту,
- текущий (основной) долг по кредиту, если вы его брали до получения материнского капитала,
- уплатить проценты.

Но этими деньгами нельзя оплатить штрафы, комиссию, пени за просрочку платежей.

ДОКУМЕНТЫ:

В ваше отделение Пенсионного фонда (далее ПФР) предоставьте:

1. Заявление (указать вид расходов, сумму затрат)

2. Подлинник и копия сертификата на материнский капитал

3. Паспорт

4. Если мать не может прийти, она должна написать на отца ребенка доверенность (получить деньги могут родители или официальные опекуны).

Это основные документы. Но в зависимости от того, как вы собираетесь приобретать жилье, вам придется собрать дополнительные справки, а какие именно, вы можете узнать в своем ПФР.

§ **Постановление Правительства РФ от 12.12.2007 № 862**

НА ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ

В этом случае, материнский капитал вы можете потратить на образование не одного ребенка, а всех детей в семье.

Средства могут быть направлены на оплату:

✓ Детсада;

✓ ВУЗа;

✓ Проживания в общежитии;

✓ Дополнительное образование (музыкальная, художественная школа и т. д.);

✓ На другое платное обучение.

ДОКУМЕНТЫ:

1. Основной пакет документов **(см. ЖИЛЬЕ, пункты 1-4).**

2. Договор на оказание платных образовательных услуг.

3. Лицензию и свидетельство о государственной аккредитации образовательного учреждения.

Дополнительно для общежития:

4. Договор найма жилого помещения.

5. Справка из учебного заведения о том, что общежитие предоставлено.

§ **Постановление Правительства РФ от 24.12.2007 № 926**

НА ПЕНСИЮ МАТЕРИ

Самая простая из трех операций. Вам нужно обратиться в ПФР по месту жительства с основным пакетом документов **(см. ЖИЛЬЕ, пункты 1-4)** и написать заявление о переводе денежных средств на пенсионный счет матери ребенка. В дальнейшем, когда мама выйдет на заслуженный отдых, эти деньги прибавятся к ее пенсии.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

1 После рождения (усыновления) второго или последующего ребенка, обратитесь в ЗАГС и получите свидетельство о рождении ребенка.

2 В паспортном столе вам должны поставить в паспорт отметку о рождении ребенка, здесь же получите сертификат о гражданстве ребенка.

3 Со свидетельствами о рождении всех детей и со справкой из жилконторы обратитесь в ваше отделение ПФР. Здесь же заполните заявление на выдачу сертификата на материнский капитал.

4 Из ПФР, максимум через 1 месяц и 5 дней, вам должно прийти заказное письмо, в котором будет назначена дата вашего визита в ПФР, для получения сертификата, либо вам укажут дополнительный список документов, которые нужно донести.

5 Получите сертификат на материнский капитал и храните его 3 года. Затем ПФР, по вашему запросу, будет переводить нужную вам сумму по безналичному расчету (т. е. путем перечисления денег со счета плательщика на счет получателя).

Подготовила Юлия КАРЗИЕР

КАК ВЗЫСКАТЬ АЛИМЕНТЫ

Перед вами образец искового заявления о взыскании алиментов на ребенка (детей) в твердой денежной сумме, т. е. когда вы требуете ежемесячно выплачивать вам определенную, фиксированную сумму (подавайте такой иск, если у ответчика нерегулярный, меняющийся заработок или родитель получает «серую зарплату»). Более подробно о взыскании алиментов «НС» рассказал в № 6 от 05.02.08 г.

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В СУД О ВЗЫСКАНИИ АЛИМЕНТОВ НА РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ)

В _____ районный (городской)
суд _____ области
(края, республики)

ИСТЕЦ: _____
(ф.и.о.. адрес)

ОТВЕТЧИК: _____
(ф.и.о, адрес и место работы)

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

_____ **я вступил(а) в брак с** _____
(число, месяц, год) (ф.и.о. ответчика(цы)

и прожил(а) с ней (ним) совместно до _____
(если брак расторгнут -

_____.
указать дату его расторжения)

От брака мы имеем ребенка (детей) _____
(имя, число, месяц,

_____.
год рождения ребенка (детей)

Ребенок (дети) находится на моем иждивении. Ответчик материальной помощи на содержание ребенка не оказывает. Ответчик другого ребенка(детей) не имеет, удержаний по исполнительным документам с него(нее) не производится. В соответствии со ст. ст. 80, 81, 83 СК РФ,

ПРОШУ:

взыскать с ответчика(цы) _____
(ф., и., о., год и место рождения, уроженца(ки)

в мою пользу алименты на _____
(имя, число, месяц, год рождения ребенка (детей)

в размере _____ рублей, но не менее_____рублей в месяц на каждого ребенка, начиная с_____до его (их)
(дата подачи заявления)

совершеннолетия.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. **Копия свидетельства о заключении брака (свидетельства о расторжении брака, если он расторгнут).**
2. **Копия свидетельства о рождении ребенка (детей).**
3. **Справка жилищных органов о нахождении ребенка (детей) на иждивении истца.**
4. **Справка о зарплате ответчика и наличии удержаний с него по исполнительным документам.**
5. **Копия искового заявления.**

"__"_____ 200_ г. _____
(подпись)

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ:

1. Если вы не претендуете на твердую денежную сумму, а хотите получать процент от всех заработков ответчика.

В исковое заявление внесите следующее изменение:

- Из фразы «В соответствии со ст. ст. 80, 81, 83 СК РФ» исключите статью 83. Именно она отвечает за взыскание алиментов в твердой денежной сумме.
- Вместо фразы «в размере _____ рублей, но не менее ____ рублей в месяц», вы вписываете «в размере ____ части всех видов заработка (дохода) ежемесячно».

ВНИМАНИЕ

Согласно ст. 81 Семейного кодекса РФ, если у вас один ребенок, вы имеете право на алименты в размере 1/4 всех доходов бывшего супруга, если двое детей – то на 1/3, ну а если детей трое и больше – то на половину всех его доходов.

2. Если ответчик уже платит кому-то алименты (третьему лицу), то в исковое заявление вносятся следующие изменения:

- В «шапку» искового заявления, после истца и ответчика, вписывается то самое ТРЕТЬЕ ЛИЦО (укажите ф.и.о. и адрес);
- Вместо фразы «Ответчик другого ребенка(детей) не имеет, удержаний по исполнительным документам с него(нее) не производится», вы вписываете «Ответчик(ца) имеет ребенка (детей) от другого брака и выплачивает по судебному решению (заявлению) алименты на его содержание в размере _____ части заработной платы (если алименты платит в твердой денежной сумме, то указываете это и сумму, которая выплачивается).

Дела о взыскании алиментов рассматриваются мировыми судьями. Иск может быть подан либо по вашему месту жительства, либо по месту жительства ответчика. Причем по таким искам истец освобождается от уплаты судебных расходов (госпошлины и издержек). Надо учитывать, что алименты могут быть взысканы только с момента подачи иска (причем неважно, расторгнут брак или нет). Взыскать алименты за прошлое время нельзя.

Подготовил адвокат ***Дмитрий НИКИТСКИЙ***

«РУСЛАН» – МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

Уникальный аппарат из «аптечки» космонавтов теперь доступен каждому

Газетные сообщения о предстоящих неблагоприятных по географическим факторам днях не случайно очень волнуют читателей. Многие пристально следят за наступлением таких дней потому, что практически каждый из нас болезненно реагирует на геомагнитные возмущения. В большей или меньшей степени, но реагируют все.

Конечно, молодой здоровый организм лучше противостоит ударам природы, которые она наносит в такие дни из глубин Земли и Космоса. Однако, когда человек не совсем здоров, или имеет хронические заболевания, или уже в солидных годах – дело обстоит хуже. Не только врачи, но и многие пациенты знают, что в период резких изменений геомагнитной обстановки гораздо чаще случаются инфаркты миокарда, инсульты, одолевает язва...

Резкими обострениями дают о себе знать многие болезни. «Рвется» то, что тонко. В ослабленных, нездоровых звеньях организма происходят подлинные катастрофы. И таких катастрофических дней в месяце бывает в среднем около восьми!

Встает вопрос: как быть? Здоровых-то людей у нас совсем немного. А что же делать остальным десяткам миллионов? Ведь не приставишь к каждому из них в трудные дни по личному врачу. Особенно сейчас, когда все стоит диких денег. Да и с деньгами помощи дождешься не скоро.

Однако не зря когда-то пели: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью... Трудно поверить, но эту абсолютно неразрешимую проблему все же решили.

Только не спешите благодарить наших выдающихся ученых-медиков за заботу о себе. Они думали вовсе не о вас, а совсем о других людях, которые в советское время, безусловно, относились к сливкам нашего общества.

Речь шла о космонавтах, которые в трудные моменты в космосе могут рассчитывать только на себя. Им приходится порой еще хуже, чем нам, обычным пациентам, ведь в открытый космос «скорая» не приедет даже с сильным опозданием. Необходимо было обеспечить космонавтов, отправляющихся в длительные космические командировки, возможностью поддерживать в норме свой иммунитет, быстро и результативно устранять непредвиденные проблемы со здоровьем. То есть требовался портативный лечебный аппарат, способный без лекарств лечить сразу сотни болезней.

Так был разработан лечебный аппарат квантовой терапии. Его целебные возможности оценили очень высоко, что и после полетов космонавты корректировали состояние здоровья.

Последняя модель, самая, совершенная и удобная в обращении называется «Руслан». **Запомните это имя.**

«Руслан» не просто лечит болезни, а устраняет их причины. То есть добивается не временных изменений к лучшему, а кардинальных результатов. Болезнь отступает навсегда.

Исследования последних лет свидетельствуют, что с его помощью можно лечить большинство самых распространенных заболеваний. И добиваться поразительных результатов. После цикла непродолжительных сеансов 95 пациентов из 100 улучшают свое самочувствие.

Феноменальный целебный эффект достигается за счет трех факторов. Это инфракрасное излучение, воздействие видимым красным лазерным светом и наконец, магнитным полем. В общем, прекрасно обходимся без всяких химических средств, которые как известно, в итоге отравляют организм. Действие же «Руслана» абсолютно безвредно. С его помощью можно лечить даже грудных детей.

Вслед за праздниками всегда наступают будни. У «Руслана» это повседневный труд на Земле, служение уже не группе избранных, а нам – миллионам обычных людей. Между прочим, нуждающихся в его лечебной помощи куда больше.

[illegible] – это первоклассный домашний доктор практически любой специальности. Он и терапевт. И кардиолог, и даже ветеринар, если в семье есть животное. За несколько сеансов, длящихся от 5 до 25 минут он помогает пациентам при очень распространенных недугах – таких, как болезни сердца, легких, сосудов, а также остеохондроза, радикулита, ангины, простатита, подагры, нейродермита, от всевозможных язв... и от встречающихся реже заболеваний гайморита, болезни Рейно, геморроя и т.д

«Руслан» улучшает биохимический состав крови. Способствует распаду в кровяном русле недоокисленных продуктов обмена веществ, ускоряет их выведение из организма. Стенки сосудов становятся эластичными, полностью освобождаются от холестериновых бляшек. В итоге во много раз снижается угроза тромба и как следствие – инсульта.

При варикозном расширении вен благодаря «Руслану» боли пропадают на третий день. Чуть позже исчезает «венозная сетка», а затем и крайне неприятный эффект «выпуклых вен».

При артрите и артрозе «Руслан» восстанавливает поврежденную ткань, улучшает былую подвижность в суставах.

С помощью «Руслан» вы быстро забудете об изжоге, избавитесь от мук, связанных с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Уже не надо будет думать о том, что можно кушать, а чего нет. Не придется переживать по поводу грядущей операции, лучи квантового аппарата помогут зарубцевать язву.

Вам останется лишь упрекнуть себя, что не сделали этих безболезненных процедур раньше. Сотни людей уже радуются жизни потому, что вовремя обратились за помощью к аппарату квантовой терапии «Руслан».

Аппарат квантовой терапии «Руслан» не только приводит в действие скрытые защитные ресурсы организма, но и пробуждает в нем генетическую память. Для крепких и, в общем молодых людей это свойство, может быть, не столь важно. А вот для пожилых и престарелых людей оно бесценно. Потому что реально может отодвигать старость.

Старение организма наступает прежде всего на уровне клеток, которые перестают регенерировать и теряют способность сопротивляться микробам и вирусам. «Руслан» как раз заставляет клетки «вспоминать» о своих обязанностях и восстанавливать утраченные функции. В результате происходит и выздоровление от недуга. И одновременно общее омоложение организма.

Итак, «Руслан» необходим не только молодым, но и пожилым. И даже совсем старым людям. К тому же это семейный доктор, то есть им должны уметь пользоваться и домохозяйки.

Лечение «Русланом» совместимо с лекарственной терапией. И зачастую позволяет уменьшить количество назначенных лекарств, ведь аппарат усиливает их лечебное воздействие.

Применение «Руслана» в косметологии позволяет сохранить молодость кожи, разгладить морщинки, снять отеки, избавиться от целлюлита.

Аппарат проверен в действии и отличается портативностью , полной безопасностью и простотой в эксплуатации.

«Руслан» современная клиника на дому. Это медицина будущего. Которое уже наступило. Результаты квантовой терапии, конечно, выглядят пока как фантастика. Но ведь кто мог поверить сто лет назад, что человек полетит в космос? А ведь полетел! И сегодня это, в общем, уже обыденный факт.

Не отказывайте себе в желании быть здоровым!

Аппарат квантовой терапии «Руслан» можно прибрести по адресу:
124493, Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, строение 9, МИЭТ, отдел продаж.

Тел:8 (495) 225-54-34,
тел/факс 8 (495) 532-89-77

Наш сайт: www.smp-med.ru,
e-mail: ruslan@icnt.ru

ИНСУЛЬТ!

Доктор медицинских наук, профессор клинической психологии и нейропсихотерапии, академик РАЕН, врач высшей категории

Евгений ШАПОШНИКОВ

К сожалению, инсульт молодеет с каждым годом. Если уже сейчас обратить внимание на свое здоровье, то его можно избежать. Ведь по статистике он находится на втором месте среди болезней, приводящих к инвалидности и смерти.

ВИДЫ ИНСУЛЬТОВ:

1 Геморрагический инсульт – кровоизлияние в головной мозг, оно происходит внезапно. В 40% случаях без оказания медицинской помощи человек умирает. В основном он случается у людей в возрасте 35-45 лет, но может случиться у детей и подростков в том случае, если у них имеется аневризма сосуда головного мозга (ослабление стенок кровеносного сосудов). Ее может выявить врач нервопатолог при тщательном обследовании. **Специально у себя аневризму искать не надо!**

Геморрагический инсульт обычно происходит днем и его может спровоцировать любое эмоциональное потрясение как плохое, так и хорошее, а также травма (ушиб) головы или гипертонический криз после обильного застолья.

Как распознать:

- Полная внезапная потеря сознания;
- Оглушенность;
- Рвота;
- Сильная головная боль;
- Судороги;
- Лицо краснеет.

Причины:

- Сосудистые заболевания, ослабляющие стенку артерий;
- Инфекции (менингит);
- Нарушение свертываемости крови (гемофилия).

2 Ишемический инсульт – прекращение поступления крови и кислорода в участок головного мозга из-за спазма сосудов (внезапное сужение) или из-за отложения холестериновой бляшки на стенках кровеносных сосудов, а также в случае закупорки сосуда оторвавшимся тромбом. Ему подвержены люди в возрасте 40-55 лет.

Чаще всего он случается ночью или в утренние часы, больной находится в сознании.

Как распознать:

- Паралич рук и ног (начинается с постепенного онемения);
- Потеря зрения (внезапное ухудшение);
- Расстройство речи (невозможность внятно и четко произносить слова);
- Слабость во всем теле;
- Сильное головокружение.

Причины:

- Атеросклероз (высокий уровень холестерина);
- Тяжелый грипп;
- Сильный стресс;
- Варикозное расширение вен;
- Тромбофлебит.

Требуется госпитализация, с лечением и последующей реабилитацией дома в течение 3-4 недель при слабом параличе, и до 4-х месяцев при серьезном осложнении.

ФОТО ИТАР-ТАСС

3 Микроинсульт – поражает маленькие сосуды и разрушает совсем маленькие участки головного мозга.

В 60% случаев человек его даже не замечает и списывает все на плохое самочувствие и усталость.

Вероятность повторения микроинсульта 60-70%, причем многократно. Повторения происходят каждый раз в более тяжелой форме, так как многие люди о них не догадываются в течение многих лет и соответственно не обращаются к врачу, не меняют образ жизни и совсем не заботятся о профилактике.

Как распознать:

- Головокружение;
- Слабость;
- Легкое онемение конечностей;
- Асимметрия лица;
- Опускание века.

Причины:

- Стресс;
- Излишняя эмоциональность;
- Погодные аномалии;
- Геомагнитные бури.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Наличие аневризмы;
- Различные заболевания сосудов;
- Курение (больше пачки в день);
- Алкоголь;
- Возраст 35-60 лет;
- Гипертония;
- Диабет;
- Малоподвижный образ жизни;
- Избыточный вес.

КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

✓ Надо срочно вызвать «скорую помощь», так как только врач может спасти больного от смерти и возможной инвалидности.

✓ Если это повторный инсульт или имеется патология сосудов, то врача надо об этом обязательно уведомить.

✓ Уложите больного в горизонтальное положение, и немного приподнимите ему голову, можно также положить ему на лоб что-нибудь холодное.

✓ Будьте готовы к тому, что могут потребоваться реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ПРОФИЛАКТИКА:

- Контролируйте свое давление и своевременно принимайте адекватные меры по его нормализации.
- Бросьте курить. Риск инсульта уже через пять лет снизится на 30 %.
- Сократите потребление алкоголя, если от него отказаться не можете совсем, то крепкий алкоголь замените на пиво и вино.
- Узнайте свой уровень холестерина и если он выше нормы (3,0-6,0 молль/л), то его надо срочно снижать (об этом читайте в ближайших номерах «НС»).
- Больше двигайтесь, ходите пешком не менее 30 минут в день. Если вам не нравятся прогулки, то выберите для себя другой вид физической активности: велосипед, плавание и танцы.
- Придерживайтесь бессолевой диеты и ешьте как можно меньше жирных продуктов (сыров, молока, мяса, сливочного масла).
- Если имеются сосудистые заболевания, то каждую осень и весну проводите (под наблюдением врача) курс сосудистой терапии. Он ослабленные сосуды приведет в тонус и поможет избавиться от головной боли, чувства постоянной усталости и головокружения.
- Раз в год обращайтесь к окулисту, пусть он проверит состояние сосудов сетчатки, ведь они как зеркало отражают состояние сосудов в головном мозге.

ЛЕЧЕНИЕ:

- Прием препаратов по назначению врача, улучшающих мозговую активность и обмен веществ.
- На 2-3 день уже можно делать массаж, лечебную зарядку, физиотерапию, рефлексотерапию.
- Чтобы избежать такого осложнения после инсульта как застойная пневмония, нужно периодически поднимать больного в сидячее положение, для того, чтобы в легкие поступало как можно больше свежего воздуха.
- Уделяйте больному как можно больше внимания, всячески давайте ему понять, что вы по-прежнему его любите и будете о нем заботиться. Радуйтесь малейшему его успеху, говорите внятно, громко и максимально спокойно.
- Не оставляйте больного надолго одного, чтобы он не мог случайно причинить себе какой-либо вред.
- Питание должно производиться маленькими порциями 5-6 раз в день в жидком виде. В основном, это протертые каши и овощи.

Если у вас был инсульт, то не зацикливайтесь на страхе, что он может повториться вновь. Этот страх может стать причиной повторного инсульта.

РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

БОЯРЫШНИК

100 гр. свежих ягод боярышника очистить от семян и залить 2 стаканами холодной воды. Настоять ночь. Утром прокипятить в течение 10 минут. Охладить, процедить. Принимать по 200 граммов 3 раза в день перед едой.
Можно купить настойку боярышника в аптеке. Принимать по 30-40 капель в столовой ложке воды.

ЦВЕТЫ КАРТОФЕЛЯ

Возьмите 2 ч. ложки цветов картофеля и залейте стаканом кипятка. Настоять до остывания и процедить. Выпить в течение 2—3 часов мелкими глотками.

КАЛЕНДУЛА

Возьмите 20 гр. сухих цветов и залейте 3 стаканами холодной воды на ночь. Утром прокипятите 5 минут, дайте настояться полчаса и процедите. Выпить отвар за 5—6 приемов в течение дня.

ЛУСТЫРНИК

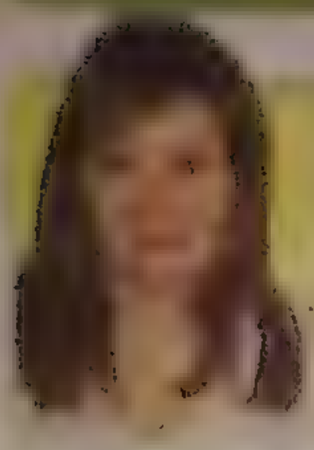
Возьмите 4 ст. ложки травы и залейте стаканом кипятка, проварите на водяной бане 15 минут. Охладите при комнатной температуре, процедите и отожмите. Принимать надо по пол. стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

РЯБИНА КРАСНАЯ

200 гр. сухих ягод залить половиной литра кипятка и варить 2 часа на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1—2 столовой ложке раз в день.

Зоя Чизаева, г. Алексеевка Белгородской обл.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Жду ваших писем с советами. Ведущая рубрики **Мария БАРАНОВА**

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС ИЗ ХЛЕБА И КЕФИРА

● Мякиш черного хлеба растереть как можно мельче и нанести его на корни волос и оставить на 30 минут. Затем хлеб надо вычесать из волос мелкой расческой.

● Кефир нанести на волосы перед мытьем, оставить на 20-30 минут. Затем вымыть голову шампунем как обычно. После этой процедуры волосы надолго останутся чистыми.

Наталия Станиславовна Иванова, г. Брест

ИЗЮМ ОТ ЛИШАЯ

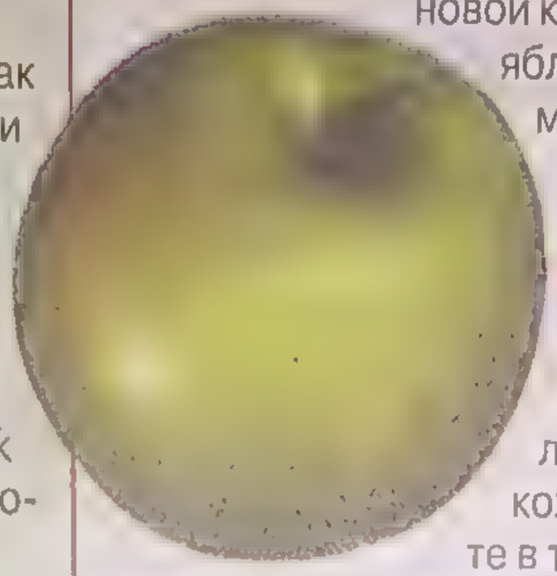
Если натереть лишай разрезанной пополам виноградинкой или изюмом, то он пройдет намного быстрее.

Раиса Алексеевна Феоктистова, с. Н.-Сарбай Самарской обл.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ВЕК

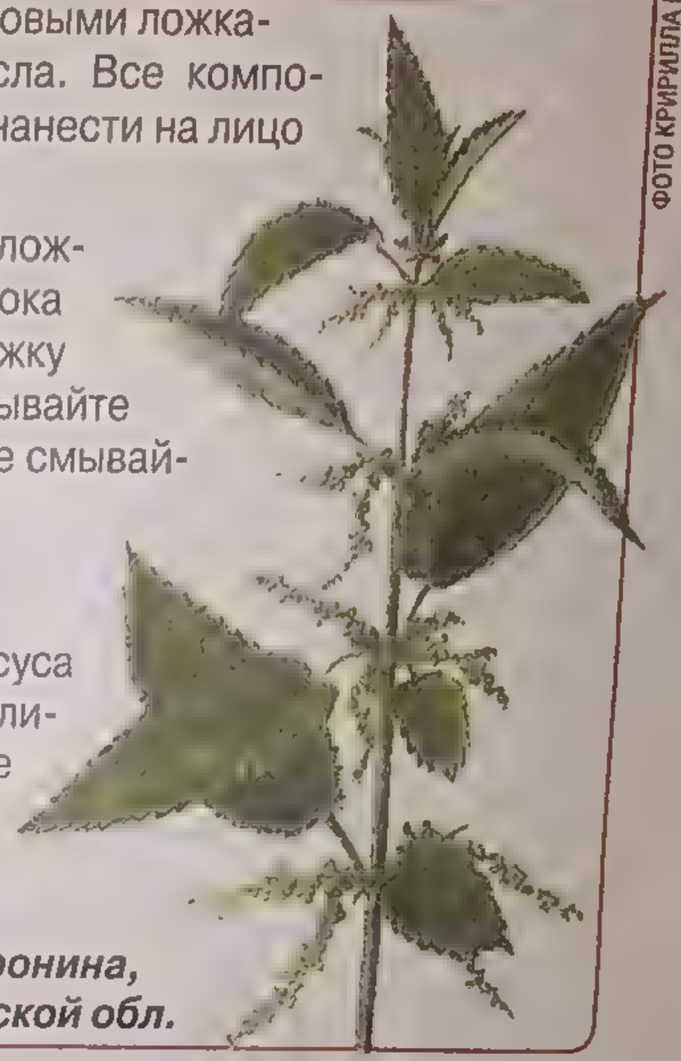
Натрите на терке среднюю картофелину, положите ее на веки. Держать надо 15-20 минут и смыть теплой водой.

МАСКИ ПРОТИВ ВЕСНУШЕК



● Пюре из одного яблока смешать со столовой ложкой меда, чайной ложкой аскорбиновой кислоты, столовой ложкой яблочного уксуса, 3 столовыми ложками растительного масла. Все компоненты перемешать и нанести на лицо на 30 минут.

● К двум столовым ложкам морковного сока добавьте чайную ложку лимонного сока. Смазывайте кожу 2-3 раза в день и не смывайте в течение 20-30 минут.



ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Приготовьте литр смеси из равных частей уксуса и воды. Положите в нее 50 гр. сухих корней и листьев крапивы. Поставьте на огонь и кипятите на маленьком огне в течение 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер смазывайте кожу головы.

Ольга Николаевна Воронина, Ново-Смолино Нижегородской обл.

ФОТО КРИРИЛЛА БОНДАРЕВА

ОТ ФУРУНКУЛОВ ПОМОЖЕТ КОРЕНЬ ЛОПУХА

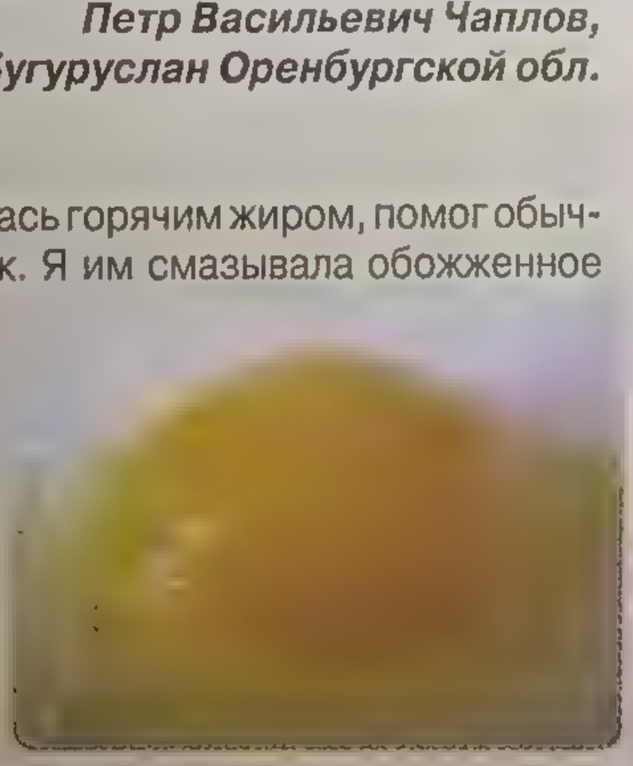
В молодости меня мучили фурункулы, и сноха мне посоветовала попить отвар из корней лопуха. Отвар на вкус не противный, а фурункулы меня больше никогда не беспокоили.

Петр Васильевич Чаплов, г. Бугуруслан Оренбургской обл.

ОТ ОЖОГА

Мне, когда я обожглась горячим жиром, помог обычный куриный желток. Я им смазывала обожженное место через каждые 10 минут в течение дня.

Светлана Александровна Трубицына, Прохоровка Белгородской обл.



ЛЕЧЕНИЕ ТАЛОЙ ВОДОЙ

Предлагаю вам очень хороший испытанный на себе рецепт. Талая вода способствует омоложению и оказывает оздоравливающее действие. Такую воду можно приготовить в домашних условиях:

Прокипятите воду, взятую из-под крана в течение 1-2 минут. Затем дайте остыть и разлейте по пластиковым стаканчикам. Поставьте в морозильник. После того как вода замерзнет поставьте стаканчики в холодильник, где они будут постепенно размораживаться.

Теперь эту воду можно использовать в следующих случаях:

● При заболеваниях сердечно-сосудистой системы 1 стакан надо выпить утром натощак за час до еды, 2-й и 3-й стакан выпейте в течение дня.

● После бессонной ночи приложите на лоб холодный компресс с талой водой.

● При растяжении или ушибе приложите к больному месту компресс со льдом на 20 минут.

● При мигрени приложите к вискам компресс из талой воды с кусочками льда.

Антонина Григорьевна Новохацкая, г. Солнечнодольск Ставропольского края

ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР

Залейте корень сабельника болотного водкой в пропорции 1:3. Дайте настояться в темном месте около месяца. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, разводя 1/2 стакана воды.

Надежда Ивановна Диденко, г. Воронеж

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	4	5	6	7	8	9	10
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

500 РУБЛЕЙ

Этот совет очень эффективен при высоком давлении, а также помогает снизить холестерин.

Возьмите 0,5 литра 96% спирта, 0,5 литра меда, 0,5 литра алоэ 3-летнего возраста, пропущенного через мясорубку, 1 стакан кедровых орехов (их надо предварительно промыть и просушить), пропущенных через мясорубку вместе со скорлупой, 1 ст. ложку дегтя медицинского и 1 ст. ложку йода 5%. Все компоненты положите в банку, дайте настояться в темном месте 10-12 дней. Затем процедите через 4 слоя марли.

Принимать надо утром и вечером по чайной ложке за 30 минут до еды.

Людмила Поликарпова, д. Суходол, Республика Марий Эл

САЛО ПОМОЖЕТ ОТ МНОГИХ НЕДУГОВ

ПРИ ВАРИКОЗЕ

На образовавшиеся болезненные узлы на ногах надо на ночь прикладывать ломтики несоленого сала и закреплять их повязкой.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

Надо растолочь столовую ложку нутряного сала с 1/2 ч. ложки мелко порезанного репчатого лука. Смесь надо вводить на ночь в прямую кишку регулярно до облегчения состояния.

ПРИ МОКНУЩЕЙ ЭКЗЕМЕ

2 ст. ложки вытопленного несоленого свиного жира надо подогреть и смешать с 2 белками куриных яиц, 100 гр. паслена лекарственного и 1 литром сока чистотела. Все компоненты тщательно перемешать, дать настояться 2-3 дня, а затем смазывать ею больные места.

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Приложите к десне больного зуба на 15-20 минут очищенный от соли и кожи кусочек свиного сала. Боль постепенно уйдет. Даже если зуб вас перестанет беспокоить, все равно обратитесь к врачу!

Елена Александровна Писаренко, г. Балаково Саратовской обл.

ПРОШУ ПОСОВЕТОВАТЬ СОВЕТЫ

У меня была операция на кишечнике. Теперь меня беспокоят спайки. Наш терапевт говорит, что с этим ничего уже нельзя сделать. Может от этого можно как-то избавиться? ***Екатерина Ивановна, г. Нижний-Новгород***

Подскажите, пожалуйста, как вылечить простатит и аденому предстательной железы. Врач сказал, что операцию делать не надо, а надо лечиться. А вот чем лечиться не сказал. ***Алексеев, г. Кунгур Пермской обл.***

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Обрести гармонию внутри себя

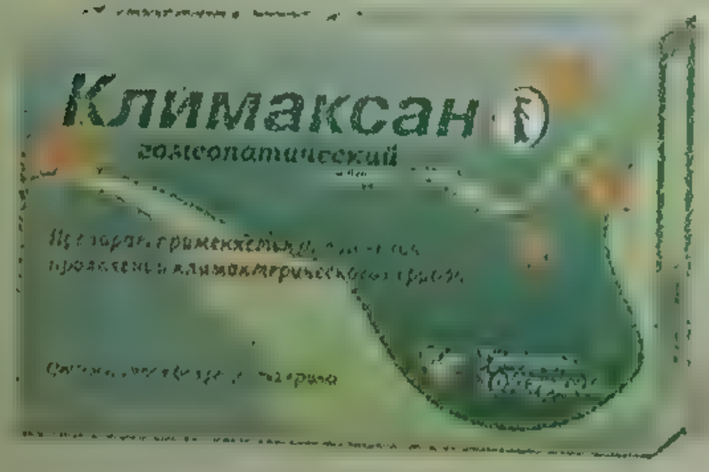
Климаксан

комплексное гомеопатическое лекарственное средство, разработанное для устранения проявления климакса

ПОМОГАЕТ:

- устранить приливы, потливость, приступы сердцебиения, головную боль, головокружение,
- улучшить настроение, нормализовать сон,

- состоит из природных компонентов,
- может применяться в течение длительного периода,
- не имеет побочных действий,
- удобен в применении и доступен всем.



Рег уд.: Р № 001418/01-2002, Р № 001418/02-2004
Реклама

КЛИМАКСАН поможет легче перенести многие неприятные моменты климактерического периода и оставаться красивой и молодой еще долгие годы.

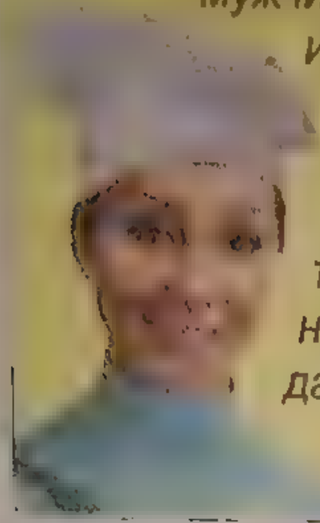
Информация по телефону: (495) 688-92-07 www.materiamedica.ru

Жизнь вновь наполнится радостью

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

МУЖЧИНЫ, УСТРОЙТЕ ЖЕНЩИНАМ ПРАЗДНИК!

В канун 8-го марта мы печатаем рецепты, которые прислали в «НС» мужчины-кулинары, за что им большое спасибо. А всей нашей сильной половине читателей мы советуем приготовить эти несложные, но очень вкусные блюда для своих любимых женщин.



Юлия КАРЗИЕР

САЛАТ «ЛЕГКИЙ»

500 РУБЛЕЙ

Нужно

- свиные легкие – 1 кг
- луковица (большая) – 1 шт.
- морковь – 2 шт.
- сухарики – по вкусу
- майонез – по вкусу
- соль, перец – по вкусу

Легкие отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте кубиками. Добавьте морковь, натертую на крупной терке, измельченный лук, соль и перец. Добавьте сухарики и заправьте салат майонезом.

МЯСНЫЕ ПОНЧИКИ

Нужно для теста:

- кефир – 2 ст.
- яйцо – 1 шт.
- мука – 1 ст.
- сода – щепотку
- соль, перец по вкусу

Нужно для начинки:

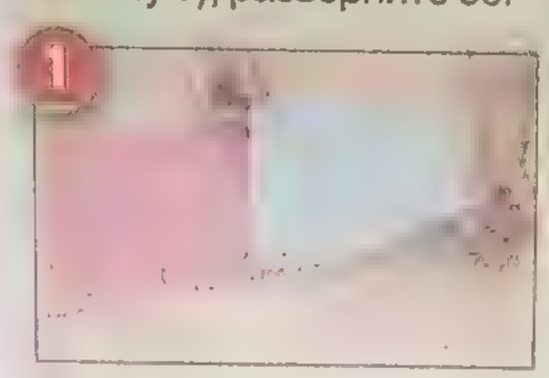
- свиной фарш – 500 г
- луковицы – 3 шт.

Кефир, муку, яйцо и соду смешайте, посолите, поперчите. У вас должно получиться тесто такой консистенции, как сметана. Измельчите луковицы и обжарьте их вместе с фаршем. Берите ложкой фарш, окунайте его в тесто и сразу же выкладывайте его на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжаривайте до румяной корочки.

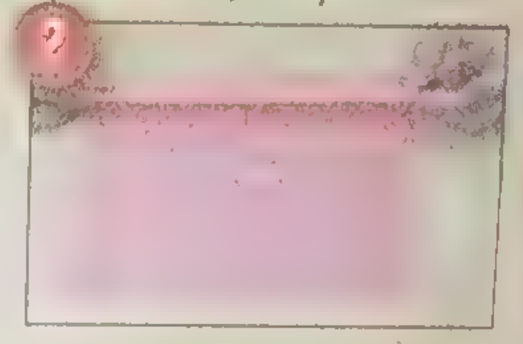
С.В. Толмачев, г. Волгоград

ПУСТЯЧОК, А ПРИЯТНО. РОЗОЧКИ ИЗ САЛФЕТКИ

1. Возьмите бумажную салфетку (можно двух цветов, например, красную и зеленую), разверните ее.



2. Отогните на себя верхнюю часть салфетки около 4 см (если вы используете две разноцветные салфетки, то то же самое проделайте с салфеткой красного цвета).



3. Зажмите левый верхний угол салфетки между указательным и средним пальцами и намотайте салфетку на пальцы, при этом отогнутая часть салфетки должна оставаться снаружи (это будет бутон).

4. Скручивайте салфетку туго, вниз от «бутона» примерно до середины (если вы используете две салфетки, то красную скручивайте полностью).

Снова крепко сожмите салфетку чуть ниже места, где вы перестали ее скручивать и продолжайте скручивать салфетку.

5. Возьмите нижний внешний угол салфетки и отогните его вверх (если вы используете две салфетки, то намотайте зеленую на красную, сверху от бутона до середины).

Чтобы розочка выглядела более естественно, слегка подкрутите середину бутона и отогните вниз внешний лепесток.

РОГАЛИКИ ИЗ ТВОРОГА

Нужно:

- молоко – 1 ст.
- маргарин – 300 г
- мука – 4 ст.
- дрожжи – 100 г
- сахар – 1 ст.
- варенье – по вкусу
- яйцо – 1 шт.

500 РУБЛЕЙ

Молоко, маргарин (подтаевший), муку, дрожжи, сахар перемешайте и сразу раскатайте тесто, но не очень тонко (1 - 2 см). Затем вырежьте кружочки и каждый раскатайте уже тонко. Получившиеся «блины» намажьте вареньем, скатайте рулетики, смажьте яйцом и выпекайте в духовке до готовности.Вместо варенья можно использовать яйцо, перемешанное с сахаром, посыпать толчеными орехами, изюмом или маком.

Павел Тарабыкин, г. Иркутск

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ

Нужно:

- яйца – 3 шт.
- луковица – 1 шт.
- сметана – 4 ст. л.
- горчица и соль – по вкусу

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам и из каждой половины выньте желток. Лук мелко нарежьте, спассируйте, добавьте в него натертый желток, сметану, горчицу и соль, все тщательно перемешайте. Готовой массой наполните половины яиц (белков). Вокруг яиц положите кольца лука, зелень и полейте сметаной. Вместо сметаны можно использовать майонез.

Михеев Сергей, г. Воронеж

ШИРОКАЯ МАСЛЕННИЦА! ВРЕМЯ ПЕЧЬ БЛИНЫ...

ПО-УКРАИНСКИ

Нужно:

- пшено – 300 г
- мука гречневая – 300 г
- топленое масло – 3-4 ст. л.
- яйца – 2 шт.
- молоко – 500 мл
- сахар – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- дрожжи

Сварите пшенную кашу, охладите, протрите через сито. Вскипятите полстакана молока с 1 ст. л. масла, затем туда всыпьте часть гречневой муки, чтобы получилось густое тесто. Тесто остудите до комнатной температуры. Затем влейте разведенные в теплой воде дрожжи, добавьте протертую кашу, оставшуюся муку, желтки, тертые с сахаром, посолите, влейте топленое молоко, взбитые белки, перемешайте. Выпекайте блины.

АНГЛИЙСКИЕ

Нужно для теста:

- мука – 0,5 ст.
- яйца – 6 шт.
- сливки – 100 мл
- масло топленое – 100 г
- сахар – 1 ст.
- лимон – 1 шт.

Нужно для соуса:

- вино – 50 мл
- сахар – 1/3 ст
- яйца – 4 шт.

В муку добавьте сырые желтки, сливки, топленое масло, сахар, измельченную цедру лимона, взбитые белки, перемешайте. Испеките блины, не переворачивая их на другую сторону. Сложите их один на другой, смазывая соусом.

Соус: сок лимона смешайте с вином и 1/4 ст. сахара. Стопку блинов смажьте взбитыми белками с оставшимся сахаром.

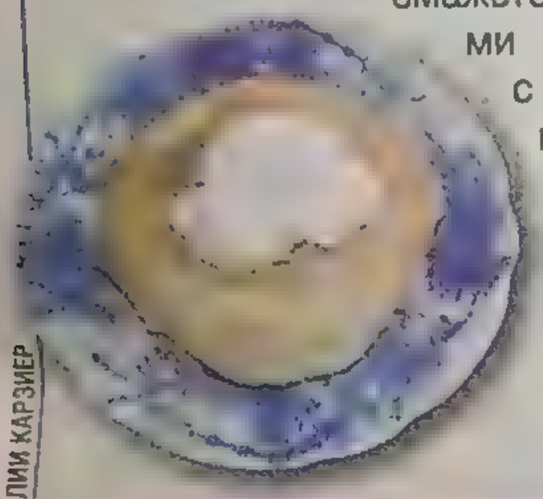
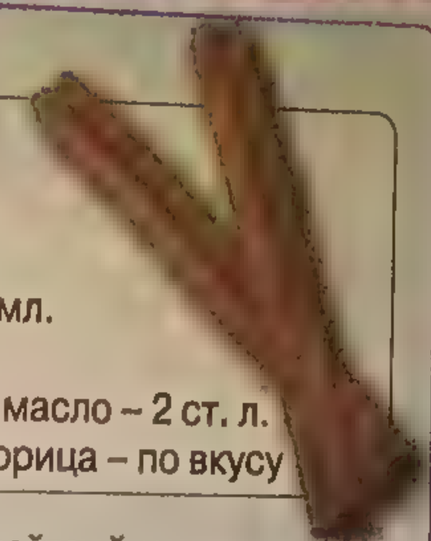


ФОТО ЮЛИИ КАРЗИЕР

ФОТО ИТАР-ТАСС

1. Чтобы блины получились тонкими и румяными, нужно пользоваться сковородами небольшого размера с толстым дном.
2. Нельзя вливать растительное масло одновременно со взбитыми белками, блины не будут рыхлыми.
3. Чтобы блины не пригорали, перед выпечкой блинов сковороду нужно нагреть, протереть маслом с солью и вытереть сухой тканью.

С КОРИЦЕЙ



Нужно:

- мука – 400 г
- яйца – 5 шт.
- молоко – 300 мл.
- пиво – 50 мл
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль, сахар, корица – по вкусу

Муку просейте, влейте яйца, затем молоко и пиво, перемешайте. Добавьте растительное масло, соль, сахар и корицу.

АППЕТИТНЫЕ

Нужно:

- мука – 500 г
- молоко – 750 мл
- яйца – 4 шт.
- луковица – 1 шт.
- печень – 300 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- сметана, майонез, чеснок, соль – по вкусу

В муку влейте яйца и молоко, немного посолите, затем добавьте растительное масло, перемешайте. Добавьте мелко нарезанный лук (обжаренный) и вареную печень, натертую на терке, перемешайте. Выпекайте блины.

Одну часть блинов смажьте сметаной, сверните конвертом, а другую часть – майонезом и толченым чесноком.

М. Г. Константинова, р-он Буйский Костромской обл.

ЖИДКИЕ

Нужно:

- кефир – 500 мл
- молоко – 1 ст.
- яйцо – 1 шт.
- сахар – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сода – 1/2 ч. л.
- растительное масло – 3 ст. л.
- мука – 500 г
- крахмал – 1 ст. л.

В теплый кефир добавьте сахар, соль, перемешайте, затем всыпьте крахмал, муку и еще раз перемешайте, влейте взбитое яйцо (можно без него) и снова перемешайте. Молоко вскипятите и добавьте в него (пока кипит) соду, помешайте и вылейте в тесто, перемешайте, добавьте растительное масло, все, можно печь блины.

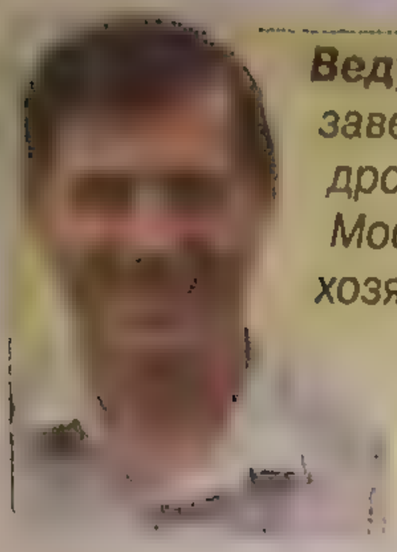
Я смазываю сковороду кусочком свиного сала со шкуркой или растительным маслом (перед каждым блином).

Н.П. Мусатова, г. Саров

АНОНС

Дорогие наши читатели, мы благодарим вас за рецепты и советы, которые вы присылаете в «НС». Не забывайте указывать пропорции продуктов, которые нужны для приготовления ваших блюд.

В следующем номере вы найдете много вкусных и простых рецептов для поста.



Ведущий рубрики заведующий кафедрой овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева
Юрий АНДРЕЕВ

КАК ПОЛУЧИТЬ СЕМЕНА РЕДИСА

Возможно, огородников со стажем моими советами не удивить, но начинающим или любителям они точно пригодятся!

Семена редиса нетрудно получить самому, основная трудность в том, что он, опыляясь, скрещивается с редькой, репой, а также листовой горчицей.

Семена высеваю как можно раньше, чтобы уже в начале мая собрать полноценный урожай. Для получения семян использую корнеплоды, сформированные раньше всех. Выбираю самые лучшие, ничем не поврежденные. Перед посадкой их ничем не обрабатываю, обрезаю листья, оставляю черешки 1,5-2 см, два центральных листочка.

Делаю лунки диаметром 50 см и высаживаю в них по 5-6 корнеплодов, поливаю раствором марганцовки (5 г на 10 л воды); на одну лунку 1 л.

Чтобы семенной куст хорошо ветвился, цветоносные побеги прищипните, когда побеги достигнут 8-10 см. В это время оторвите точку роста на 1-1,5 см. После этого начнут разрастаться боковые ветки. При высоте семенного куста в 60-70 см огородите его кольями и обвяжите шпагатом.

Первые стручки получаются крупными, в них-то и находятся лучшие семена, в одном стручке по 4-6 шт.

Убираю кусты, когда они приобретают светло-желтую окраску. Не допускайте, чтобы нижние стручки начали трескаться. Пожелтевший стебель срежьте и подвесьте на дозревание в сарай или под навес. Через 5-7 дней перенесите их на чердак, где пучки хранятся в подвешенном состоянии и закаляются.

К обмолоту семян приступаю в марте - пока еще держатся морозы и семена не набрали влагу. Затем просеваю через сито. Те, что не прошли через ячейки, я высеваю: из них получаются самые вкусные корнеплоды. А собранные семена храню в бумажных пакетиках.

В.С. Касаткин,
с. Ляличи, Приморский край.

КАК ВЫРАЩИВАТЬ РАННЮЮ МОРКОВЬ?

Я получаю урожай моркови на грядке на месяц раньше обычного. Секрет прост. Для этого надо кроме семян запастись лентой обычного новогоднего серпантина.

Растворяю 0,3 г полного удобрения или огородной смеси в омагниченной теплой воде. Добавляю туда четверть таблетки гетароуксина, чайную ложку просеянной золы или четверть таблетки микроудобрений, крахмал или муку.

Положив кончик ленты на ластик (обычную стирательную резинку), шариковым стержнем делаю в ленте углубление. Образовавшуюся лунку смазываю кисточкой с клейстером и помещаю в нее семя. Когда серпантин подсохнет, его сворачиваю колечком. Готовый рулончик помещаю в полиэтиленовый пакет с дырками (их прокалываю горячей иглой) и кладу на ночь в холодильник.

Как только растает снег, на грядке делаю борозды глубиной 3 см. Укладываю в них плашмя (семечком вверх) серпантиновые полоски и присыпаю песком, потом землей, а сверху накрываю прошлогодней травой (от птиц).

Анастасия Федоровна Паршина,
г. Волгоград.

ЧТОБЫ КАРТОШКА НЕ ПРОРАСТАЛА

Хочу дать совет, который, возможно, многим людям сможет пригодиться.

Однажды я вычитал, что боливийские крестьяне при длительном хранении перекладывают клубни картофеля листьями местного растения, родственного мяте, и при этом никаких ростков картошка якобы не дает. Стал я перекладывать листья картофеля мятой, растущей у нас повсюду: на опушке леса, и у реки. И, знаете, действительно, картофель не прорастает! А потом я вычитал, что не только мята, но и другие растения годятся для этой цели - тмин, корица, тимьян ползучий (он же чабрец). Их ароматические альдегиды и спирты убивают клетки глазков на клубнях, и вдобавок избавляют от роста грибков, заводящихся на картошке.

Конечно, с корицей у нас в России, прямо скажем, не густо, а вот мяты и тимьяна - предостаточно для того, чтобы избавить картошку от ненужных проростков!

Александр Михайлов, г. Моздок.

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

КЛУБНИЧНАЯ ПИРАМИДА

Клубнику любят все! Но именно ей частенько не хватает места на участке. И тут мой совет будет очень кстати. Просто «постройте» грядку, сделав ее выше.

1. Возьмите ящики разных размеров. Старые, деревянные, без дна. И кусок ненужной трубы, по всей длине которой просверлите отверстия.

2. Сначала заройте трубу в землю на небольшую глубину. Основная ее часть останется на поверхности. Сверху наденьте самый большой ящик и укрепите его в земле. А между трубой и ящиком насыпьте заранее удобренную почву. Второй, размером поменьше, точно так же «нанизываем» и устанавливаем, но при этом в первом ящике должно быть пространство для клубники.

3. Следующий ящик возьмите намного меньше предыдущего. Пирамидка растет до тех пор, пока хватает трубы. На четвертом-пятом ярусе строительство завершите. Для устойчивости грядки.

4. Теперь осторожно разместите по всем ярусам рассаду. Поливать ее легко - через трубу. Ведь напротив каждого ящика имеются отверстия.

Уверяю вас, что клубника ваша будет расти ничуть не хуже, чем на обычных грядках! В начале лета она зацветет и пирамидка превратится в бело-розовую клумбу необыкновенной красоты!

Лидия Фоминична Распопова, г. Новокузнецк.

РИСУНОК ИЗ КОНВЕРТА

РИСУНОК КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

ПОРА САЖАТЬ УКРОП

Укроп - растение неприхотливое, холодостойкое. Не страшны ему весенние заморозки – даже молодые растения выдерживают кратковременное понижение температуры до минус 6° С.

Семена укропа сею на плодородном, не засоренном участке, на солнечной стороне.

Посев провожу поздней осенью или ранней весной. Расстояние между рядами 15-20 см, между семенами 20 см, глубина заделки – 1,5-2 см. Чтобы быть с укропом весь теплый период, сею его каждые 20 дней. Однако при летнем посеве можно столкнуться с проблемами. Так, семена, высеянные в сухую почву, всходят очень плохо.

Сначала на стол идут растения, полученные при прореживании, затем листья обрываю по мере их отрастания, начиная с нижних ярусов, постепенно переходя на листья боковых побегов. Такие растения растут до начала осени, не образуя зонтиков и не требуя многократных посевов.

Анатолий Лукьянин, г. Нижний Новгород.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЗЕЛЕНЬ

Зелень содержит значительно больше витамина С, чем в моркови, редисе, сельдерее, каротина (провитамина А) больше, чем в томатах, пастернаке, шпинате. В укропе есть витамины группы В, фолиевая кислота, соли железа, кальция, фосфора, натрия. Используя укроп в свежем виде, обогащайте свой рацион полезными витаминами и микроэлементами.

СОЧВА - НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАЩИТЕ РАСТЕНИЙ

На вопрос, что лучше – лечение или профилактика, все доктора скажут – профилактика. Но при защите наших зеленых друзей – растений этот принцип используется редко. Кормить стараемся, удобряем, а вот чтобы заранее обрабатывать растения от заселения вредителями – так это редкость. И дело не столько в том, что как по русской пословице – гром не грянет – мужик не перекрестится, сколько в отсутствии средств защиты, не вредящих окружающей среде. Ведь если ядами обрабатывать «на всякий случай», то кто же такой урожай есть будет? А уж если какая-то букашка выживет при такой войне, да еще и размножится, то ее потомству все эти яды будут не страшны.

Но все-таки и во саду ли, в огороде, можно мудрый принцип реализовать. Поможет в этом отечественный препарат «Сочва», который отпугнет вредителей запахом природного древесного дыма.

С помощью «Сочвы» старинный способ – окурива-ния растений, стал удобным и долгосрочным: разводите «Сочву» в воде и опрыскиваете растения. В рекомендуемой концентрации препарат безвреден для здоровья. Зато у всех букашек, почуявших запах дыма, срабатывает древний инстинкт, который звучит для них как строгий приказ: «Опасность!». И вредитель покидает обработанное место, не нанося вреда урожаю.

Не занимайтесь лечением растений, зараженных вредителями, защитите свои участки от непрошенных гостей заранее препаратом широкого спектра действия «Сочва».

Информационная поддержка: www.sochva.ru

По вопросам приобретения обра[illegible] для оптовых закупок 8(495)507 [illegible] розница 8(495) 616-84-10 ВДНХ, п[illegible]

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

ВЕЛИКИЙ ПОСТ В ЭТОМ ГОДУ НАЧИНАЕТСЯ С 10 МАРТА И ПРОДОЛЖИТСЯ ДО 26 АПРЕЛЯ.

Великий пост - самый строгий из постов. Он духовно готовит верующих к встрече великого праздника Светлого Христова Воскресения, Пасхи (27 апреля).

В чистый понедельник и следующий за ним день по Уставу принято полное воздержание от пищи (для мирян допустимы послабления). В остальное время: понедельник, среда, пятница - сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг - горячая пища без масла; суббота, воскресенье - пища с растительным маслом.

Март

10 марта
(Чистый понедельник)

11 марта
(вторник)

12 марта
(среда)

13 марта
(четверг)

14 марта
(пятница)

15 марта
(суббота)

16 марта
(воскресенье)

17 марта
(понедельник)

18 марта
(вторник)

19 марта
(среда)

20 марта
(четверг)

21 марта
(пятница)

22 марта
(суббота)

23 марта
(воскресенье)

24 марта
(понедельник)

25 марта
(вторник)

26 марта
(среда)

27 марта
(четверг)

28 марта
(пятница)

29 марта
(суббота)

30 марта
(воскресенье)

31 марта
(понедельник)

Апрель

1 апреля
(вторник)

2 апреля
(среда)

3 апреля
(четверг)

4 апреля
(пятница)

5 апреля
(суббота)

6 апреля
(воскресенье)

7 апреля
(понедельник)

8 апреля
(вторник)

9 апреля
(среда)

10 апреля (четверг)
День 40 святых Севастийских мучеников

11 апреля
(пятница)

12 апреля
(суббота)

13 апреля (воскресенье)
День Святого Григория Двоеслова

14 апреля
(понедельник)

15 апреля
(вторник)

16 апреля
(среда)

17 апреля
(четверг)

18 апреля
(пятница)

19 апреля (суббота)
Лазарева суббота

20 апреля (воскресенье)
Вербное воскресенье,
Вход Господень в Иерусалим

20 апреля
(понедельник)

21 апреля
(вторник)

22 апреля
(среда)

23 апреля
(четверг)

24 апреля
(пятница)

25 апреля
(суббота)
Благовещение Пресвятой Богородицы

26 апреля
Пасха Господня.
СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНЬЕ

Полное воздержание

Грибы

Горячая пища без масла

Рыба

Горячая пища с маслом

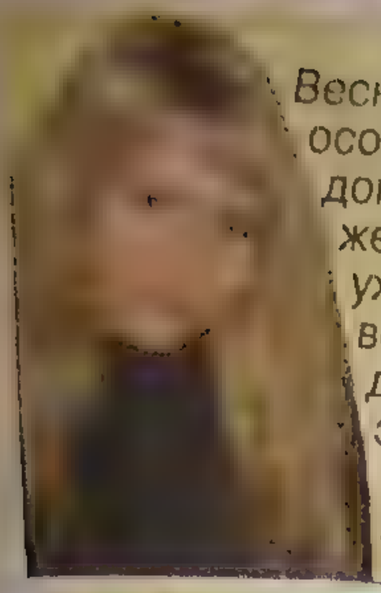
Икра

Сухоядение

Вино

Напоминаем нашим читателям, что сухоядение - это невареная растительная пища, например, фрукты, овощи, компоты, квашеные овощи, хлеб, мед и т. д.

ПРИВОДИМ ОКНА В ПОРЯДОК



Весна - время, когда особенно хочется в доме чистоты и свежести. Многие из вас уже собираются приводить окна в порядок. Как же сделать это лучше?

Ведущая рубрики Жанна ШМЕЛЕВА

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Стекла моют раньше оконных рам. Сначала теплой мыльной водой с них смывают плотно приставшие наслоения пыли и другие загрязнения. После этого стекла дочиста отмывают небольшим количеством теплой мыльной воды, к которой добавлен нашатырный спирт (1 чайная ложка на 1 литр воды). Вымытые окна протирают сначала влажной тряпкой, затем сухой и чистой газетной бумагой».

500 РУБЛЕЙ

ЛИЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ

«Для мытья окон сгодится и крепкий раствор уксуса (столовая ложка на стакан воды). Никаких пятен!», - уверяет ***Елена Ильичина из города Тобольск Тюменской области.***

«Чистить и мыть оконные стекла рекомендуется в жаркую безветренную погоду, так как в яркий солнечный день и на ветру стекла слишком быстро сохнут и на них после чистки появляются заметные разводы».

И будет замечательно, если в это время на кухне ничего не кипит. Во время готовки на кухонных стеклах оседает конденсат, который нам совершенно ни к чему.

Любовь Анатольевна Ленденева, п. Тыреть Иркутской области.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

МОЕМ ОКОННЫЕ РАМЫ

Деревянные конструкции, покрашенные обычной масляной краской, хорошо отмываются раствором простого стирального порошка. На таз средних размеров хватит пары столовых ложек. А вот рамы, покрытые лаком, лучше отмывать холодным чаем.

Чистить оконные рамы из алюминия можно горячим раствором поваренной соли.

Перед процедурой уборки приготовьте два ведерка с водой, для мытья и для ополаскивания, и два комплекта специальных тряпочек из вискозы или хлопчатобумажной ткани, которые хорошо впитывают воду. Грязные стекла хорошо протирать газетами - не остается разводов и царапин. При выборе моющих средств обратите внимание на те, в состав которых входят поверхностно-активные вещества, а также аммиак, уксус или этиловый спирт - именно они удаляют стойкую грязь.

Если же дома стоят пластиковые окна, позаботьтесь еще и об очистке ПВХ-профиля. Больших хлопот это не доставит. Для рам есть свои спецсредства. Достаточно протирать их один-два раза в год. А чтобы не повредить профиль и уплотнения, используйте средства, не содержащие абразивов и растворителей.

Любовь Леднева, п. Тыреть Иркутской области.

ВАЖНО!

Мойте стекла с одной стороны по вертикали, с другой - по горизонтали. Так легче заметить разводы.

Бумагу и скотч, которыми обычно заклеивают окна на зиму, можно удалить любыми спиртосодержащими жидкостями, например тем же средством для мытья стекол.

Пятна на стекле от засохших белил соскабливают лезвием безопасной бритвы, следы свежей краски удаляют скипидаром.

Ольга Михайловна Кирченко, г. Санкт-Петербурга.

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

В старину сильно загрязненные стекла отмывали водой с добавлением капельки спирта или теплым раствором уксуса. А потом, ближе к современности, чтобы стекла блестели, в качестве тряпки использовали старые колготки, намоченные в соленой воде.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЬНЯНЫЕ ТРЯПКИ

Их понадобится три, ни для каких других дел их не употребляйте. В теплую воду насыпьте мел (на 1 л воды 1-2 ст. л. мела). Первой тряпкой, слегка отжатой, намазывайте стекло раствором мела, второй, чуть влажной, соберите грязь и дайте стеклу высохнуть, но не пересохнуть и протирайте третьей тряпкой. ***Ирина Суровкина, г. Камышин Волгоградской области.***

ОЧИСТИТЕ СТЕКЛА С ПОМОЩЬЮ УКСУСА И ЛАКА

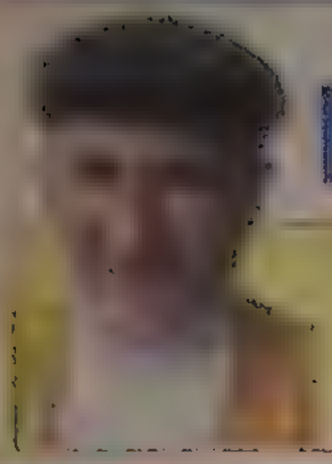
Окна дольше будут оставаться чистыми, если после мытья вы протрете их смесью из 30 граммов воды, 70 граммов глицерина и нескольких капель нашатыря.

Что касается мутного налета, который возникает у краев рамы, то он легко смывается тряпкой, смоченной столовым уксусом.

От небольшой трещины на стекле можно избавиться, покрыв ее поверхность тонким слоем бесцветного лака. Наносить лак надо с наружной стороны окна.

Т. Павлова, г. Москва

КОМУ И КАК ПОМОГ «НС»



Ведущий рубрики
Вячеслав НЕЧАЕВ

Встречаются в нашей почте письма, сокращать которые рука не поднимается. Вот и письмо Елены Павловны Волковой из поселка Птичное Наро-Фоминского района Московской области из их числа:

«Прошлой весной по совету подруги в первый раз купила «НС». Полюбила его с первого взгляда и побежала на почту – «узаконить» наши отношения. С тех пор мы неразлучны. Не знаю как для других, но для меня, матери ветерана 1-й чеченской войны, ваша газета – не только добрый советчик, но и надежный товарищ, который не дает разувериться в справедливости. Всегда радостно узнавать, что кто-то сумел отстоять свои права. Вот и наша семья уже который год добивается того же...»

ВЕТЕРАН СПИТ НА КУХНЕ

Мой старший сын Алексей, - пишет далее Елена Павловна, - в 95-м воевал в Грозном в составе Чучковской бригады. Выжил он чудом. А вернулся таким, что на 5 лет я стала для него реабилитационным центром. По ночам кричал, стал замкнутым, найти работу не мог. Муж вскоре умер, а сама я после всего пережитого стала инвалидом II группы. Жили и лечились мы тогда на зарплату младшего сына и на помощь из церкви.

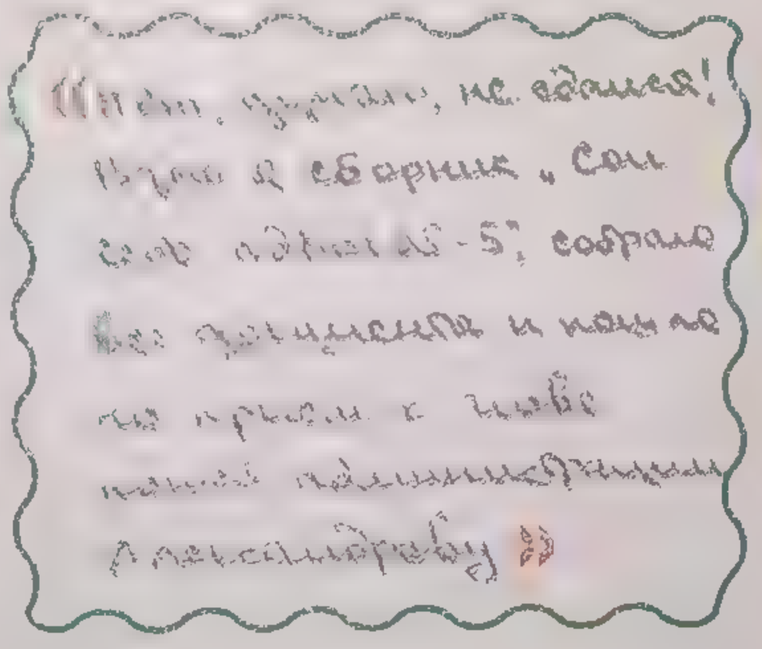
В новом тысячелетии стало полегче. Старший сын работу нашел, но с его здоровьем 10 тысяч зарплаты - «потолок». Младший сын женился, внук у меня появился. Счастье да и только! Но возникла жилищная проблема: кроме как на кухне спать нашему ветерану войны негде. Пошли мы просить льготное жилье. Но в Администрации была «перетасовка», и наши бумаги потеряли.

А у 2004 году сына «уболтали» в военкомате опять ехать в Чечню по контракту. Обещали дать сертификат на жилье и вообще горы золотые. Но когда срок контракта за половину перевалил, ловко спровоцировали его на конфликт и отправили домой. Без оплаты и сертификата. Эта Чечня по нашей семье как БТРом переехала...

САМА СЕБЕ АДВОКАТ

Писала я позже и в Москву, губернатору Громову,- продолжает Волкова. - Надеялась, что поможет он сыну, как ветеран афганский ветерану чеченскому. Да, где там! Из областной администрации даже ответа не пришло.

Сына я лишний раз решила не травмировать. Пошла «на таран» сама, вооружившись законом «О ветеранах» и публикациями в «НС». Меня вежливо выслушали и отвечают: «Отказали вам правильно. По новому закону жить можно и на кухне, если общая площадь позволяет. А как ветерану сыну вашему в Московской области льгот нет.»



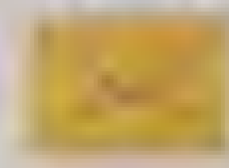
И тут приходит «НС» со статьей о пенсионерке Анохиной из Орла, которая аж в Конституционном суде чиновников победила. Нет, думаю, не сдамся! Взяла я сборник «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-5», собрала все документы и пошла на прием к главе нашей Администрации Александрову.

И, представьте, подействовало! Комнату сыну он выделил. Мы уж начали делать в ней ремонт, но тут вышел из отпуска заместитель Александрова Судьбин и оформление жилья тормознул.

Теперь не знаем что и делать. Вселяться без ордера боязно: вдруг они ее как коммерческое жилье оформят или еще чего удумают. Короче, замок на всякий случай врезали и сидим-ждем, что жилищная комиссия решит. Сейчас перечитываю подшивку «НС» за 2 года, но нужного ответа , увы, не нахожу. Очень надеюсь на вашу помощь и совет. Извините, что так длинно написала, зато на душе немного полегчало.»

Ваше письмо, Елена Павловна, уже передано юристу Андрею Малых. Он обязательно вам поможет.

ХРОНИКА БУДНИЧНЫХ ПОБЕД



На просьбу рассказать, чем и как помог НС», откликнулись многие читатели. Например, майору в отставке **В.С.Семушкину из Кемерова** наши публикации еще в 2006 году помогли выиграть судебное дело у Минобороны по пенсионным долгам.

Читательнице **В.М.Язовских** из Челябинска очень пригодились материалы по расценкам на услуги ЖКХ. Слесарь, вымогавший у нее 374 рубля за ремонт крана, в итоге получил разнос от начальства. Но, главное, Валентине Михайловне с помощью «НС» удалось решить вопрос выплаты отпускных аж за 2,5 года!

Жительнице подмосковного Клина **В.В. Челышевой** советы нашего эксперта Тамары Черемушкиной помогли добиться перерасчета пенсии, о котором она тщетно хлопотала почти 4 года. Поздравляем !

А как ЛИЧНО ВАМ помог «Народный совет»? Поделитесь своим опытом практического применения газетных материалов.

Пишите! Адрес не изменился: 127015, а/я 3, Нечаеву Вячеславу Артемовичу

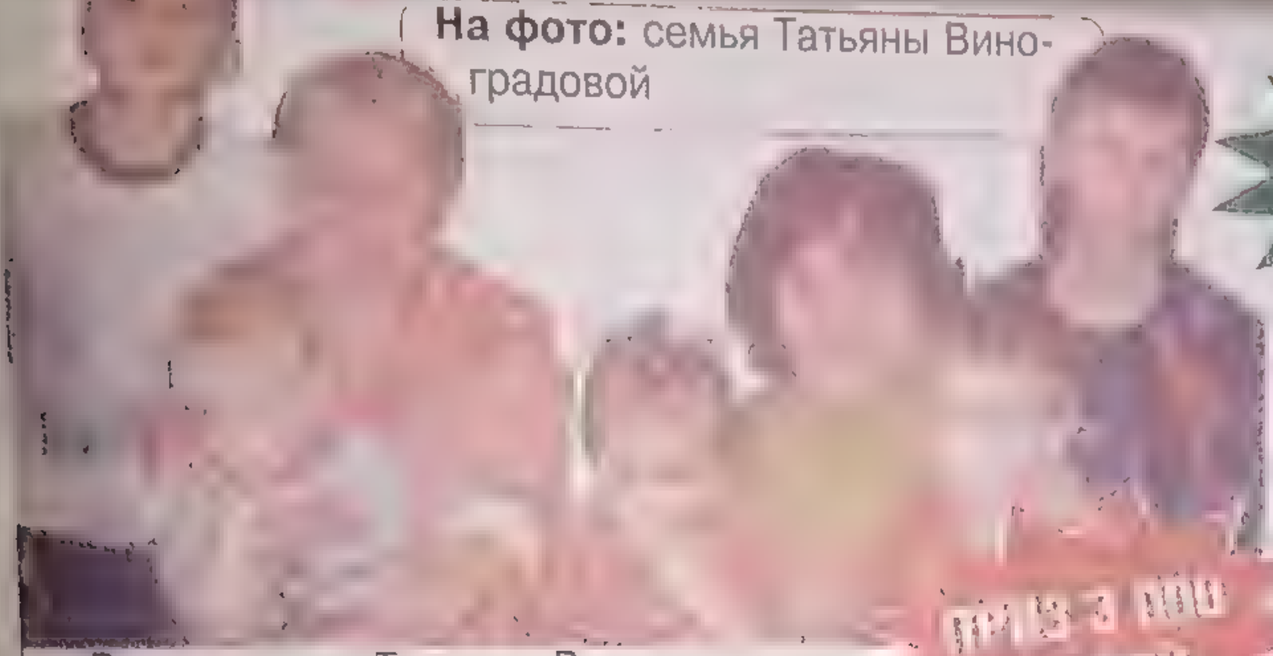
ИТОГИ КОНКУРСА

ПРИЗ! ПРИЗ! ПРИЗ!

Дорогие читатели, сегодня мы подводим итоги конкурса «Приз! Приз! Приз!». Спасибо всем кто принял в нем участие!

В конце 2007 г., в номерах с 47 по 50 мы печатали по одной букве из слова «Приз». Их надо было вырезать и вклеивать в купон. Причем, в течение месяца надо было покупать не по одному номеру, а по три, и раздавать их своим знакомым и близким. Многие с этим отлично справились.

Абсолютно ВСЕ участники получат гарантированный приз (который вписали в купон), а 35 счастливчиков, которых определила лотерея, ожидает денежный приз. А их друзья и знакомые, чьи данные победители указали в купоне, получат по 200 рублей для подписки на «Народный совет».



На фото: семья Татьяны Виноградовой

ПРИЗ 2 000 РУБЛЕЙ

- Виноградова Татьяна Владимировна, г. Ростов-на-Дону;
- Иванова Галина Ивановна, г. Санкт-Петербург;
- Скороходов Анатолий Максимович, г. Северодвинск Архангельской обл.;
- Теплинская Татьяна Дмитриевна, г. Воронеж;
- Фоменко Иван Григорьевич, г. Самара;

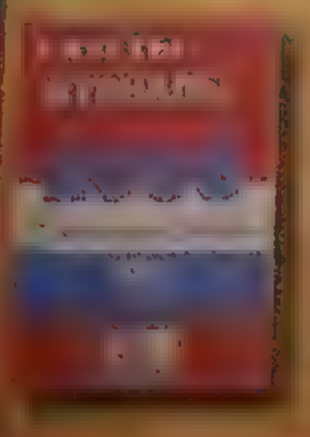
ПРИЗ 2 000 РУБЛЕЙ

- Антонов Евгений Федорович, п. Шугозеро Ленинградской обл.;
- Еременко Татьяна Леонтьевна, г. Зеленодольск;
- Заколюкин Владимир Геннадьевич, г. Глазов, Удмуртия;
- Петряев Владимир Юрьевич, г. Кохма Ивановской обл.;
- Порцевская Наталья Владиславовна, г. Санкт-Петербург;
- Смирнова Маргарита Александровна, г. Череповец;
- Сыромятников Борис Алексеевич, г. Кострома;
- Фадеева Ольга Васильевна, п. Черноморский Краснодарского края;
- Щербакова Любовь Константиновна, г. Фурманов Ивановской обл.;
- Щитова Валентина Дмитриевна, г. Данилов Ярославской обл.;

ПРИЗ 1 000 РУБЛЕЙ

- Архипкина Татьяна Федоровна, Тольятти;
- Гаврилина Татьяна Анатольевна, г. Щекино Тульской обл.;
- Галимина Ирина Аркадьевна, г. Лесосибирск Красноярского края;
- Головина Мария Савельевна, г. Старый Оскол Белгородской обл.;
- Емельянова Татьяна Владимировна, п. Октябрьский Свердловской обл.;
- Землянова Таисия Федоровна, г. Верхняя Пышма Свердловской обл.;
- Ившина Алла Георгиевна, г. Санкт-Петербург;
- Костюченкова Людмила Павловна, г. Волосово Ленинградской обл.;
- Кудряшова Людмила Федоровна, г. Санкт-Петербург;
- Малюшкина Таисия Александровна, г. Обнинск Калужской обл.;
- Мельникова Любовь Евгеньевна, п. Серебряные Пруды Московской обл.;
- Орлова Надежда Анатольевна, п. Игнатовка Архангельской обл.;
- Петрова Наталья Петровна, г. Костерево Владимирской обл.;
- Сантгареева Фануза Хафизовна, г. Уфа;
- Сергеева Зинаида Михайловна, п. Авангард Тульской обл.;
- Сержантова Любовь Андреевна, г. Озеры Московской обл.;
- Суслова Ольга Леонидовна, п. Хор Хабаровского края;
- Хабарова Людмила Владимировна, г. Балашов Саратовской обл.;
- Чижаковская Мария Владимировна, г. Райчихинск Амурской обл.;
- Юрдонова Гальнира Накиповн,а г. Гатчина Ленинградской обл.;

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА



Индекс — 84710 в каталоге агентства «Роспечать»

Индекс — 84710 в каталоге агентства «Роспечать»

Индекс — 12564 в каталоге «Почта России»

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72, ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

6 МАРТА – Память святителя Льва Катанского. Он славился милосердием, имел дар чудотворения.

В этот же день – память преподобномученика Корнилия Псково-Печерского. Царь Иоанн Грозный во время посещения обители которую возглавлял Корнелий, разгневался ложным наветом на святого, своей рукой отсек ему голову, тут же раскаялся и сам на руках отнес тело Корнилия в монастырь.

8 МАРТА — В этот день чествуется Первое (IV) и второе (452) обретение главы Иоанна Предтечи. После того как по велению царя Ирода святому пророку Иоанну Предтече была отсечена глава, эта святыня была тайно погребена на горе Елеонской в Иерусалиме. Много лет спустя, в IV в., при строительстве на этом месте церкви глава святого Предтечи была найдена — так свершилось ее первое обретение.

9 МАРТА, воскресенье — Неделя сыропустная. ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ . В этот день верующие прекращают есть сыр, масло и яйца. Христиане имеют обычай просить в этот день друг у друга прощения грехов, ведомых и неведомых обид и принимать все меры к «примирению с враждующими». Поэтому это воскресенье принято также называть Прощеным воскресеньем.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 11 марта 2008 ГОДА

ПРОСТО АНЕКДОТ

Женщины от медицины:

- Женщина-хирург делает операции на сердце без скальпеля.
- Женщина-психотерапевт проникает в душу без гипноза.
- Женщина-рентгенолог видит тебя насквозь невооруженным взглядом.
- Женщина-диетолог любит все вкусное и полезное, а также мужчин, которые этим ее кормят.
- Женщина-стоматолог - неправильная женщина - не позволяет мужчинам закрывать рот.
- Женщина-травматолог обходится без скалки, сковородки и прочих подручных предметов.
- Женщина-ветеринар внимательно выслушает любую скотину.

* * *

Каждый год 8-го марта я делаю жене один и тот же, но очень долгожданный подарок.
Выношу елку.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС».
Заполните купон участника (слева). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса СОВЕТская заначка, держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша, мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3 .
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей» – ждите. Свой приз вы получите в течение 1 - 1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: Л. Поликарпова, Марий Эл (стр. 15), С.В. Толмачев, г. Волгоград, Павел Тарабыкин, г. Иркутск (стр. 16), М.Г. Константинова, Костромская обл. (стр 17), Л. Леднева, п. Тыреть Иркутской обл. (стр. 21).

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ Свидетельство ПИ № ФС77-30023
«Народный совет» № 10 (200).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа
Главный редактор: Антон Клюев
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам. главного редактора), Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Жанна Шмелева, Лариса Пяткина
Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич
Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,
по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 2008-00157
Подписано в печать. 27.02.2008 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerruss a.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 08010

УНИКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ПРОТИВОРАКОВОГО КВАСА!

Наше Здоровье

Как справиться с изжогой 16

Диета для тех, кому за 60 20

10 самых полезных продуктов.....11

№25 (37) 14 - 27 декабря 2005

Газета выходит 1 раз в 2 недели

Николай Уваров: «Я 20 лет не был у врачей»

Жителю Липецка Николаю Васильевичу Уварову исполнилось 77 лет. Двадцать лет назад врачи нашли у Николая Васильевича целый букет заболеваний и вынесли ему приговор Обнаружили у Уварова атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нарушение мозгового кровообращения. Что и говорить, диагноз более чем серьезный. Доктора стали пичкать Уварова лекарствами, но улучшения не наступало. Однажды утром Николай Васильевич проснулся и понял, что теперь дальнейшая жизнь зависит только от него самого. Он прекратил пить все таблетки и разработал **свою систему восстановления организма.** С тех пор Николай Васильевич не был у врачей ни разу, а здоровью его завидуют молодые...

→ 18

Горох для пользы тела

Он снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта и тормозит старение.

→ 7

Соки лечат:

капустный избавит от язвы,
виноградный поможет сердцу

→ 5

Новый год:

→ 14

Вместе с елкой в наши дома приходит здоровье

Конкурсы для наших читателей! стр 10

«Народные рецепты красоты» стр 6

Призовой фонд конкурсов составляет 6 000 рублей!

Получасовая прогулка продлевает жизнь

На 3,5 года больше могут прожить те, кто ежедневно занимается зарядкой или совершает получасовые пешие прогулки, этот факт доказали исследования ученых.

Американские ученые на протяжении 40 лет наблюдали за группой, состоявшей из нескольких тысяч добровольцев из пригородов Бостона. Ученые следили за ежедневным уровнем физической нагрузки и количеством потребляемого кислорода.

Оказалось, что люди, которые предпочитали высокий уровень физических нагрузок, в среднем могут жить на 3,5 года больше, чем малоподвижные. Участники эксперимента, которые подвергались среднему уровню нагрузок, «обогнали» последних на полтора года.

Другое исследование, проводившееся во Флориде, продемонстрировало пользу прогулок пешком. Учеными доказано, что регулярный 30-минутная прогулка улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и понижает уровень холестерина в крови. Достаточно гулять 5 раз в неделю, чтобы достичь положительного результата. А если перейти на быстрый шаг – можно снизить до 3-4 раз в неделю.

Рак любит сладенькое

Итальянские ученые установили, что не только курение и избыток ультрафиолетового облучения, но и любовь к сладостям повышает риск онкологических заболеваний.

Женщины, потребляющие много булочек, пирожных, шоколада, меда, рискуют заболеть раком молочной железы. Ученые считают, что «канцерогенность» сладкого, вероятно, связана с тем, что углеводная пища заставляет организм усиленно вырабатывать гормон инсулин, а может быть, и другие гормоны, способные спровоцировать рак груди.

Общаться с собаками полезно ДЛЯ СЕРДЦА

Всего несколько минут активного общения с собакой в день могут значительно облегчить состояние людей с больным сердцем, а возможно, даже помочь их выздоровлению.

Такие данные получили американские ученые. По результатам исследований, компания собаки оказалась для больных людей гораздо полезнее визита к ним другого человека или же полного одиночества. Для того чтобы человеческое сердце заработало лучше достаточно всего 12-минутного свидания с четвероногим другом. Волонтеры с собаками навещали людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Затем у пациентов брали анализы. Выяснилось, что их легочное давление снизилось, выброс вредных гормонов сократился, а тревога улеглась.

КОРОТКО

Английские ученые пришли к выводу, что большое количество детей в семье отрицательно сказывается на здоровье родителей и продолжительности их жизни. Особенно дорого обходится матерям рождение сыновей. **При беременности сыном в организме женщины повышается уровень тестостерона, а это ослабляет ее иммунную систему и делает ее менее защищенной перед различными инфекциями.**

***

Для людей, перенесших инсульт, аспирин очень опасен. К такому выводу пришли финские ученые. Они считают, что эти больные, принимая аспирин, подвергают свою жизнь значительному риску. У них в два раза увеличивается вероятность смертельного исхода. Кроме того, аспирин в значительной степени тормозит сам процесс выздоровления.

***

Ученые Монреальского университета, десять лет следившие за группой пенсионеров, установили, что **аргентинское танго помогает поддерживать в форме не только стареющее тело, но и улучшает работу головного мозга.** Танго отличает обилие замысловатых па и сложных движений, которые заставляют человека думать о равновесии, и, следовательно, мозг в это время активно работает.

***

Американские ученые заметили, что размер груди сильно влияет на уровень интеллекта у женщин. Исследователи из университета Солт-Лейк-Сити утверждают, что искусственно увеличивая грудь, женщина теряет остроту ума. **IQ женщин с искусственно увеличенной грудью составляет лишь 89,2 процента от IQ «естественных» женщин!**

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

ОТ РЕДАКЦИИ: дорогие друзья, мы очень рады, что наша рубрика «Вопрос–ответ» оказалась для вас полезной. Об этом мы можем судить по большому количеству ваших писем, которые приходят к нам в редакцию. Еще раз напоминаем вам, что вы можете задавать нам любые вопросы о здоровье, об образе жизни, о проблемах с детьми и т. д. С нами работают врачи-консультанты, специалисты в разных областях медицины. Ваши вопросы мы сразу же передаем им. Если вы в очередном номере «НЗ» не нашли ответа на ваш вопрос, не расстраивайтесь. О вас не забыли, просто вопросов много. А врачам на квалифицированный ответ требуется время. Ответ на ваш вопрос мы обязательно напечатаем в одном из следующих номеров нашей газеты.

Эх, пошишкуем!

Я часто езжу шишковать. Расскажите, пожалуйста, какими лечебными свойствами обладает кедровая шишка и, если можно, напишите рецепты. Мне будут интересны все.

Игорь СМИРНОВ, г. Усть-Каменогорск

Игорь, ваш вопрос мы передали консультанту «НЗ» врачу-фитотерапевту Нине Степановой:

– Кедровые шишки обладают многими лечебными свойствами, в частности, их применяют в народной медицине для лечения цинги, простудных заболеваний, геморроя и для увеличения потенции.

Попробуйте кедровый бальзам:

1 кг неочищенных кедровых орехов, 200 г ягод облепихи, 200 г свежего липового меда. Орехи истолочь в ступке до получения кашицы, добавить облепиху и мед, перемешать, настаивать в течение двух дней. Принимать по 1 ст. л. каждый день.

Касторка избавит от натоптышей

Здравствуйте, сотрудники «НЗ». У меня вопрос: как убрать «натоптыши» с пяток, когда пемза и мыло уже не помогают?

Петр ГУЩЕНКО, г. Иваново

Петр, вам отвечает врач-фитолог Борис Абрамкин:

– На ночь необходимо регулярно обильно смазывать натоптыши касторовым маслом, смешанным пополам с глицерином (накладывать льняную тряпочку). Внутрь принимать настой из смеси лекарственных трав: зверобой, календула, туя декоративная – в равных частях. 1 ст.л. смеси залить 500 мл кипятка и прокипятить 1 минуту. Лечение три недели. Пить как чай.

Как предупредить астму

Здравствуйте, редакция «НЗ». Прошу ваших врачей-консультантов помочь мне. Мне поставили диагноз – предастматическое состояние. Сказали, что есть специальная дыхательная гимнастика, которая может мне помочь чуть ли не совсем исцелиться. Какие дыхательные упражнения показаны в моем случае?

Светлана Г., г. Владимир

Уважаемая Светлана, вам отвечает врач-терапевт Людмила Шапошникова:

– Целесообразны специальные дыхательные упражнения, способствующие полному выдоху. К ним относится так называемая звуковая гимнастика – длинный выдох с произнесением свистящих или шипящих звуков и выдох с сопротивлением (через соломинку в воду). Расслабление мышц плечевого пояса, живота в наиболее удобном положении – сидя у стола, положив руки на колени или опираясь на стол, необходимо дышать поверхностно, сдерживая кашель. Делаются короткие дыхательные паузы в 2-3 секунды. Задержки дыхания проводятся на спокойном выдохе. Такие тренировки проводятся до 30–40 раз в сутки с перерывами не менее 5–7 минут при периодическом врачебном контроле. Также необходимы общеразвивающие упражнения – ходьба, бег трусцой, плаванье, велосипед.

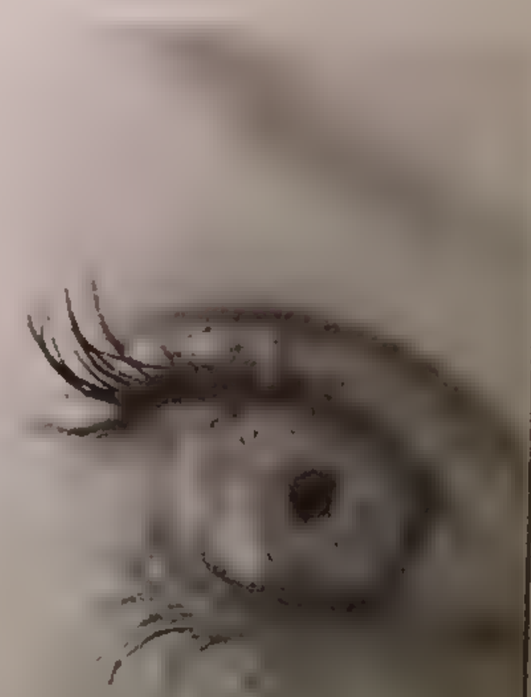
Чтобы глаз был как алмаз

Я знаю, что морковь очень полезна для зрения. А какие еще продукты можно употреблять для этого?

Наталья, г. Челябинск

Уважаемая Наталья, вам отвечает врач-окулист Марина Воровская:

– Действительно, каротин, или, как его еще называют, провитамин А, содержащийся в моркови (его там 9%) полезен как детям, так и пожилым людям, так как он благоприятно влияет на зрение. Следует помнить, что каротин усваивается только с жирами, так что не стоит усердствовать, поедая сырую морковку килограммами. Это не отразится ни на росте, ни на зрении. Еще для улучшения зрения можно порекомендовать ягоды черники и специальные витамины.



14 – 27 декабря 2005 года ● №25 (37)

Ухо болит — это отит

Отит – это воспаление уха. Выделяют три вида отита, в зависимости от того, какой отдел воспалился: наружный, средний и внутренний отит (лабиринтит).
Отитом болеют в любом возрасте, чаще дети. До 3-х лет у 80 % детей отмечается по крайней мере один случай заболевания отитом.

ОТЧЕГО ЭТО БЫВАЕТ

Наружный отит возникает по двум причинам. Во-первых, если вы неудачно почистили ухо каким-нибудь острым предметом, например, шпилькой или зубочисткой – так очень легко занести инфекцию. А во-вторых, если вы перекупались. В этом случае в наружный слуховой проход часто попадает вода, и начинается воспаление. Поэтому наружный отит еще называют «ухо пловца».

Средний отит – это уже, как правило, осложнение после перенесенных инфекционных заболеваний дыхательных путей (насморк, ангина, фарингит, трахеит, ларингит).

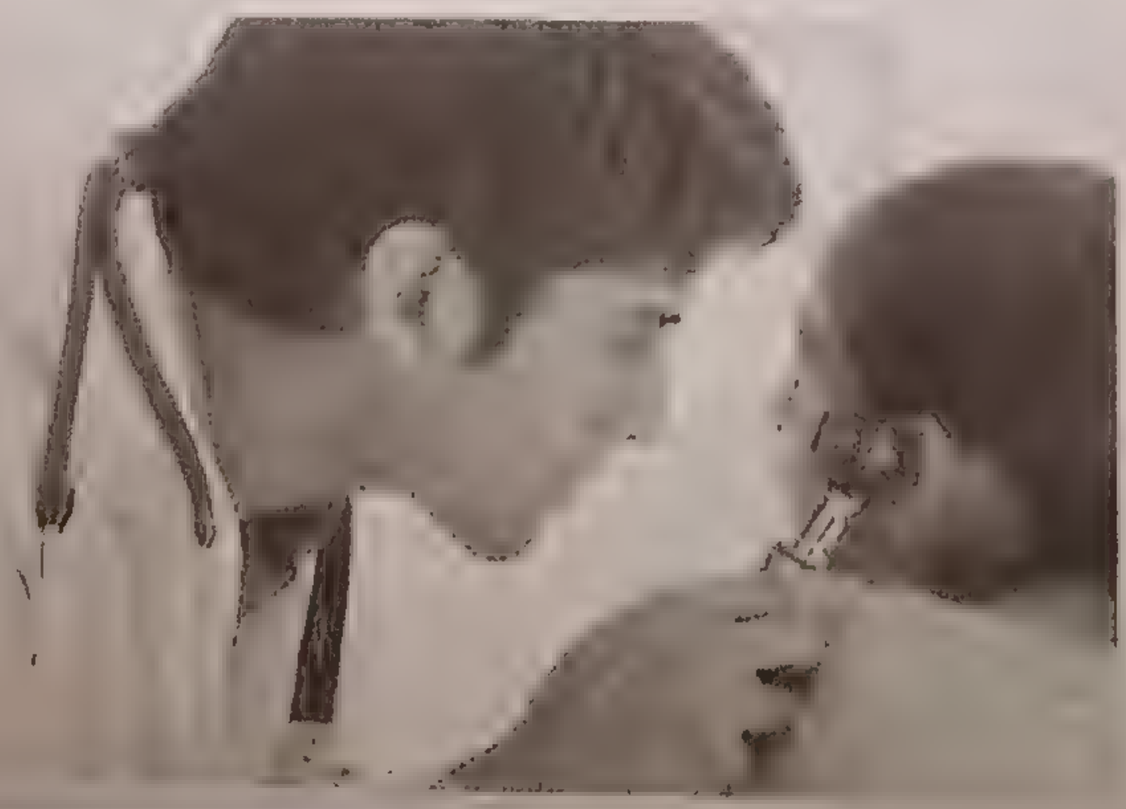
Инфекция при внутреннем отите проникает во внутреннее ухо (улитку) различными путями. Через среднее ухо – при гнойных воспалениях, через мозговые оболочки – при менингите, через кровь – при различных инфекциях.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

При наружном отите у больных появляются боль в ухе, усиливающаяся при потягивании за ушную раковину. Болезненность при открывании рта наблюдается при локализации фурункула на передней стенке. При остром диффузном наружном отите больные жалуются на зуд и боль в ухе, гнойные выделения с неприятным запахом.

Острое воспаление среднего уха обычно сопровождается ухудшением общего состояния. Повышается температура до 38-39° С, появляются сильные боли в ухе в соответствующей половине, значительно снижается слух. Стреляющая боль в ухе бывает невыносимой, что нередко требует срочной помощи. Затем в результате прорывания барабанной перепонки отмечается гноетечение из уха. При этом боль стихает, температура уменьшается, общее самочувствие улучшается. В дальнейшем при благоприятном течении заболевания гноетечение прекращается, барабанная перепонка зарастает, самочувствие нормализуется. Однако может сохраниться снижение слуха.

Внутренний отит (лабиринтит) чаще всего является осложнением хронического воспаления среднего уха. Начало заболевания чаще всего сопровождается шумом в ушах, головокружением, тошнотой, рвотой, расстройством чувства равновесия, снижением слуха. При неблагоприятном течении заболевания с накоплением гноя во внутреннем ухе обычно наступает полная потеря слуха.



КАК ЛЕЧИТЬ

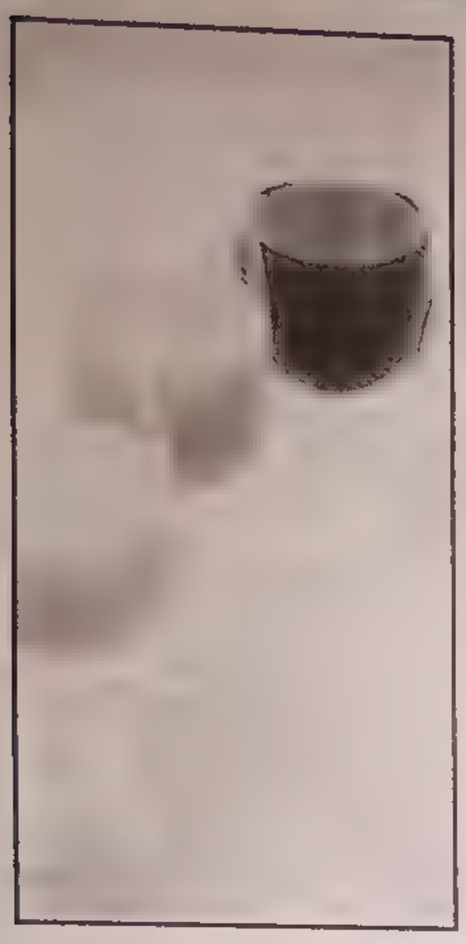
При наружных отитах в ухо вставляют марлевый тампон, смоченный 70%-ным спиртом, делают согревающий компресс. Антибиотики применяют при выраженном воспалении и повышенной температуре.

При средних отитах назначают постельный режим, по показаниям антибиотики, антисептики. Местно применяют согревающие компрессы, физиотерапию. Для уменьшения боли в ухо закапывают в теплом виде 96%-ный спирт. При появлении гноетечения закапывание в ухо прекращают.

При отите внутреннего уха (лабиринтите) обязателен постельный режим и антибактериальная терапия. Если это не помогает, то показана общеполостная трепанация. **Поэтому, если заболело ухо, необходимо посетить врача.** Обычно лечение отита продолжается десять дней. При условии правильно подобранной терапии и аккуратно выполняемых назначений заболевание не отражается на остроте слуха.

декабря 2005 года • №25 (37)

Каждой болезни — свой сок



Соки служат прекрасным источником витаминов, микроэлементов, органических кислот. Они обогащают организм пектиновыми веществами, а также улучшают вкус пищи, возбуждают аппетит, оказывают освежающее и бодрящее действие. Кроме того, соки легко усваиваются организмом, не требуя энергетических затрат, они сразу включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма, а потому они широко используются в лечебном и диетическом питании.

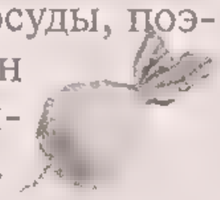
Многие люди считают, что соки всегда полезны и однозначно безвредны. Это не так. Соки, как и любой напиток, оказывают определенное воздействие на организм. Один и тот же сок может быть полезен, а может и навредить. Поэтому перед лечением сырыми соками следует проконсультироваться у врача.

МОРКОВНЫЙ

Богат каротином, витаминами С, Р, В, содержит большое количество железа, кобальта, меди, кальция, калия. Способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка. Особенно полезен детям и ослабленным людям.

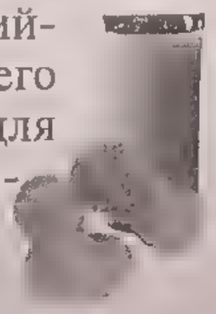
СВЕКОЛЬНЫЙ

Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах и перегрузках, бессоннице, неврозах. Сок хорошо расширяет кровеносные сосуды, поэтому показан при гипертонической болезни.



ТОМАТНЫЙ

Обладает низкой кислотностью, утоляет жажду. Стакан томатного сока в день способен обеспечить половину суточной потребности организма в каротине и витамине С в день. Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для людей, склонных к полноте.



КАПУСТНЫЙ

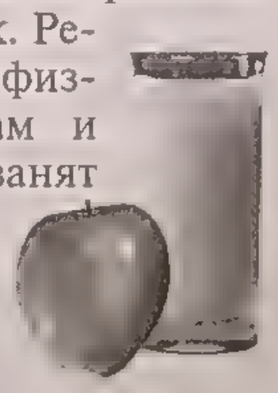
Он содержит противоязвенный витамин U, в связи с чем его используют в теплом виде как средство для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки. Кроме того, он способствует нормализации обмена веществ и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Капустный сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, поэтому он необходим лицам с избыточной массой тела.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Применяется для лечения гастритов и даже язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью. Его употребляют за 30 — 40 минут до еды 3 раза в день.

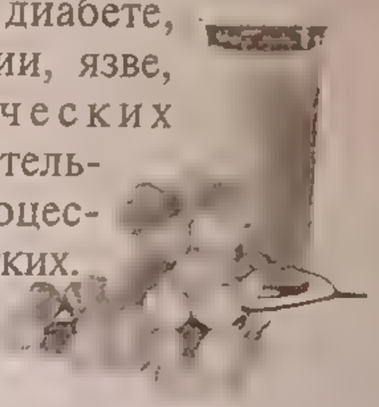
ЯБЛОЧНЫЙ

Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, почечно-каменной болезни. Высокое содержание сахаров и органических кислот нормализует обмен веществ и восстанавливает после физических нагрузок. Рекомендуют физкультурникам и тем, кто занят умственным трудом.



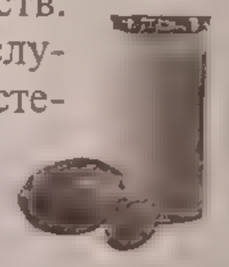
ВИНОГРАДНЫЙ

Содержит много калия, обычно обогащен витамином С, красный виноградный сок содержит вещество, снижающее риск заболевания сердца. Рекомендуют при нервном истощении и упадке сил. Богатство виноградным сахаром обуславливает антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим свойствами. Снижает уровень холестерина и артериальное давление. Нельзя употреблять при наклонностях к расстройству желудка, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических воспалительных процессах в легких.



СЛИВОВЫЙ

Богат антиоксидантами, железом и калием. Содержит сахара, органические кислоты, кальций, фосфор, каротин, витамины С, B_1, B_2. В мякоти — большое количество пектиновых веществ. Может послужить легким естественным слабительным.



ЦИТРУСОВЫЕ

Богаты витамин С, калием, фолиевой кислотой, тиамином, каротиноидами. Полезны для профилактики заболеваний сердца и рака. Грейпфрутовый сок может вступать во взаимодействие с лекарствами, поэтому не стоит запивать их соком грейпфрута.

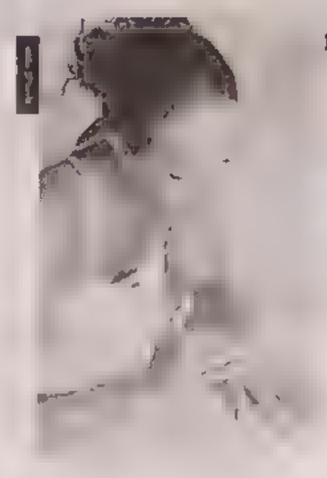
14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Сделайте себя царицей

Здравствуй, дорогая редакция газеты «НЗ». Меня зовут Татьяна, мне 39 лет. Я решила принять участие в вашем конкурсе и поделиться секретами моей красоты и молодости.

Я с ранней юности собираю самые разные рецепты красоты. Одни я узнала еще от своих бабушки, мамы, другие – из периодики, третьи – мои «экспериментальные разработки», испытанные на себе любимой. Те рецепты, которые я написала в своем письме, далеко не все, что я знаю и чем бы хотела поделиться с дорогими женщинами, которые так же, как и я, любят ухаживать за собой, но не имеют возможности или желания покупать дорогую косметику.

Татьяна Сергеевна ДРЕЕВА, Ставропольский край



ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ

От ломкости ногтей на ночь втирать в ногтевую пластину и кожу вокруг ногтя растительное масло с йодом. На 50 г 2 капли йода. Затем втирать любой крем с витамином А. Делать ванночки с морской солью и содой как можно чаще.

Для рук. От мелких морщинок и красноты, для мягкости и шелковистости сварить 2 картофелины в мундире, растереть с 2 ч. л. лимонного сока и нанести на руки. Чтобы питательные вещества смогли проникнуть в глубокие слои кожи, маску нужно нанести теплой, а на руки надеть полиэтиленовые перчатки и утеплить руки. Через 15 мин. снять маску ватным тампоном, смоченным в оливковом масле.

От заусенцев помогают ванночки из 1 ст. л. ромашки + 1 л. кипятка. Делать 2-3 раза в неделю по 15–20 мин. Затем просто промокнуть полотенцем и нанести жирный крем.

ДЛЯ ЛИЦА

Сделать вашу кожу гладкой, нежной и шелковистой поможет мыло, рецепт которого знала еще царица Клеопатра. В равных количествах нужно смешать отруби, молоко и крахмал, добавить любое растительное масло. Завернуть полученную массу в мокрую тряпку и этой мочалкой мыть лицо и тело.

Маска для сухой кожи. Натертый помидор + крахмал + раст. масло до консистенции кашицы.

Для шелушащейся сухой кожи полезны ингаляции из равных частей укропа, лаванды, мелиссы и календулы. Все ингредиенты перемешать, залить водой, довести до кипения, снять с огня и подержать лицо на пару, накрыв голову полотенцем.

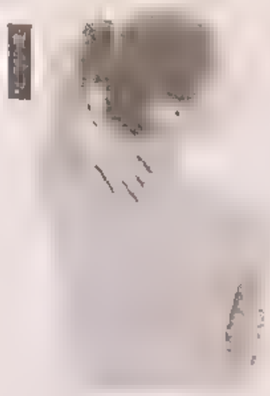
Огуречная настойка для всех типов кожи. Очищенный огурец натереть на терке, добавить пол-лимона, половину стакана водки и 50 мл концентрированного настоя из цветков ромашки и тысячелистника (1 ч. л. каждой травы + полстакана кипятка) и взболтать. Поставить в холодильник и каждый вечер протирать лицо, руки, декольте.

Восстанавливающая маска. 1 ст. л. кефира + 1 ч. л. меда + 1 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Через 20 мин. смыть теплой, а потом холодной водой ополоснуть. Улучшает естественный цвет лица, снимает шелушение, укрепляет мышцы.

Яблочная маска. Очищает, делает кожу гладкой, упругой, улучшает цвет лица и скрывает последствия бессонной ночи: 1 спелое яблоко натереть на терке. 1 ст. л. мякоти опустить на 2-3 мин. в 40 мл кипящего молока и настоять 30 мин. Нанести на 20–30 мин. и смыть прохладной водой.

Как правильно сделать очищающую маску из отрубей.

Измельчить стакан отрубей в кофемолке. Добавить соду, залить водой до густой кашицы и постепенно нанести на лицо и шею. Продолжать, пока масса не начнет мелко скользить. Потом смыть теплой водой, а потом ополоснуть соленой или подкисленной водой.



ДЛЯ ТЕЛА

Пилинг для тела. Морскую соль перемолоть в кофемолке, чтобы она сделалась тонкой и мелкой, как песок, смешать с оливковым маслом или с любым другим. Втереть в тело сверху донизу. Через 5 мин. смыть под душем.

От сухой кожи тела – добавить в крем 2 ч. л. меда. Втирать в кожу глубоко, можно и без крема, просто сильно втирать, буквально досуха.

ДЛЯ ГЛАЗ

Воспаленные раздраженные глаза успокаивает компресс из молока: намочить вату в молоке и подержать 10–15 мин. на закрытых глазах, затем смыть холодной водой.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие друзья!

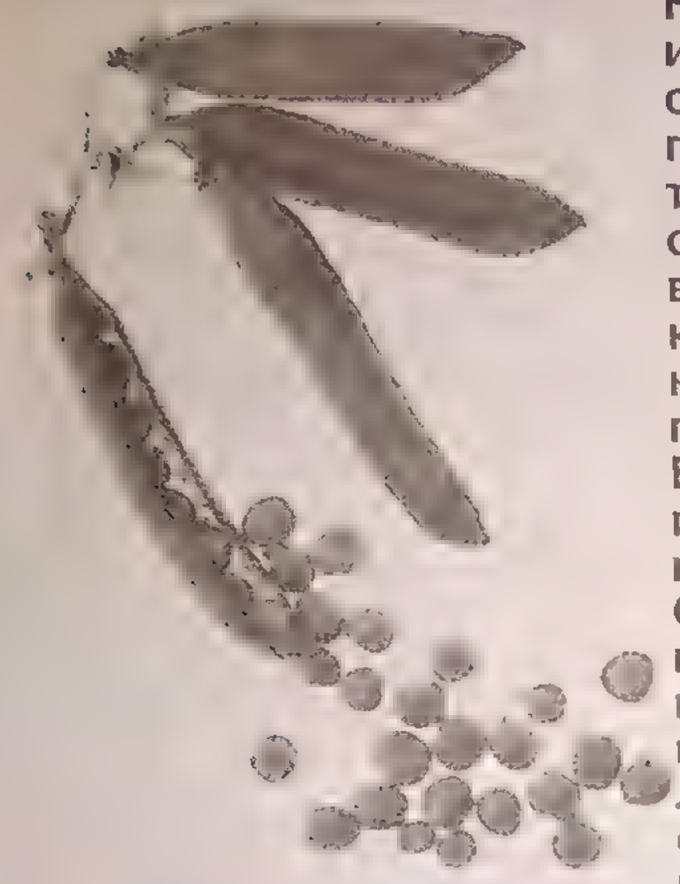
Мы подвели итоги нашего конкурса «Народные рецепты красоты». Но ваших писем пришло очень много и, увы, не все они были опубликованы. А письма очень интересные. **Поэтому мы решили наш конкурс продлить до 15 апреля 2006 года.** Его условия остаются прежними: пишите нам о всех ваших секретах и хитростях, которые помогают вам оставаться обаятельными и привлекательными. **Победители конкурса получат денежные призы – 1500, 1000, 500 рублей.**

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

Желаем удачи!

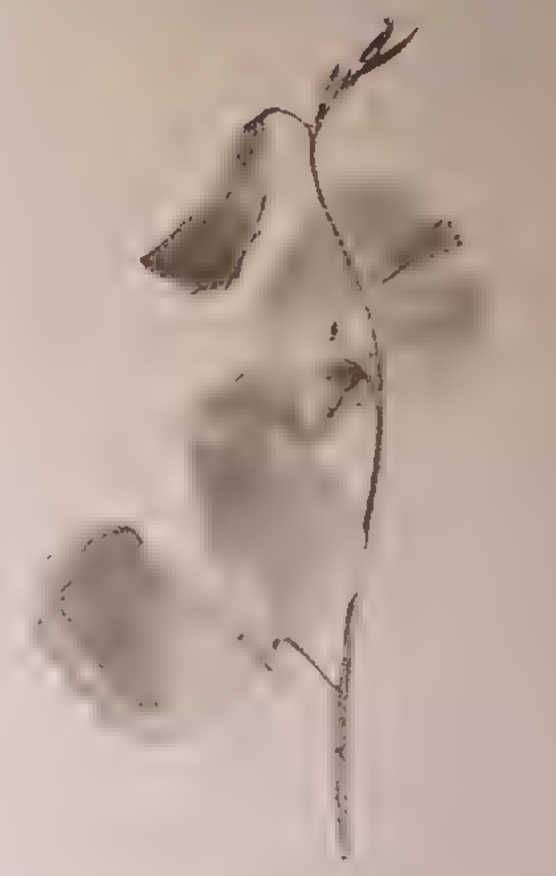
27 декабря 2005 года • №25 (37)

Горох для пользы тела



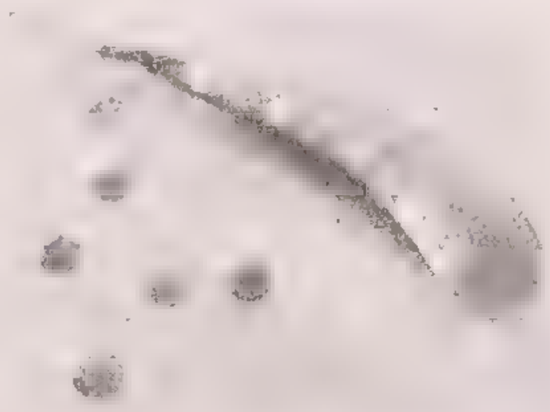
Недавно ученые опубликовали результаты своих исследований, где убедительно доказали, что обычный горох – настоящее лекарство. Плоды гороха содержат высокий процент антиоксидантов (веществ, задерживающих окисление и способствующих продлению жизни), белка и таких важных для организма минеральных веществ, как кальций и железо. Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи. Высокое содержание пищевых волокон делает горошек полезным людям, страдающим сахарным диабетом, ожирением.

Особенно хорош горох в стадии незрелости, несмотря на то, что содержание полезных веществ в нем не достигает своего максимума. В нем много соединений калия, достаточное содержание липотропных факторов, регулирующих жировой обмен, есть витамины С, Е, B_1, B_2, РР, провитамин А – отличный диетический продукт!



НЕМНОГО ИСТОРИИ

В России горох известен с незапамятных времен, и когда говорят: «Это было при царе Горохе» — имеют в виду события глубокой древности. Наш горох – тот самый, из которого мы варим гороховый суп, оказывается, был известен еще тогда, когда не знали ни капусты, ни моркови, ни тем более картошки. **При раскопках на территории современной Швейцарии горошины нашли в поселениях, относящихся к каменному веку.** С давних времен известен горох и на Востоке, где он считался символом плодородия и богатства. А вот в Древней Греции и Древнем Риме горох, напротив, служил эмблемой печали, его сажали на могилах. По латыни горох – «цицеро». Отсюда, между прочим, фамилия знаменитого римского оратора Цицерона, которая по-русски звучала бы как Горохов. По преданию, один из его предков имел на носу бородавку в форме горошины, за что и был прозван Цицероном. Прозвище закрепилось за всей семьей.



Из сортов гороха самый примечательный, пожалуй, – так называемый мозговой сладкий и крупный, который мы знаем под названием зеленого горошка. Этот сорт вывели голландцы примерно к концу XVI века, и сейчас он распространился буквально по всей планете. А первые удачливые производители зеленого горошка продавали его чуть ли не на вес золота. Во Франции, где обычный горох стоил гроши, за литровую бутыль свежего зеленого горошка спрашивали баснословную сумму – 150 золотых франков.

ЧТО ЛЕЧИТЬ

Если замучила изжога нужно просто пожевать 3-4 горошины свежего или сухого (размоченного) гороха, но ни в коем случае не вареного.

При фурункулах и карбункулах делают припарки из гороховой муки. Эти припарки облают размягчающим действием.

Горох – эффективное мочегонное средство, причиной тому является высокое содержание калия. Пьют настой травы и семян гороха по 1 ст. л. 3 раза в день. Настой надо готовить так: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян и держать на малом огне 15 мин. (можно в течение такого же времени настаивать семена в кипятке).

При запорах надо съедать ежедневно по 1 ч. л. сожженного или смолотого в порошок гороха – это регулирует пищеварение.

Противопоказания! Не следует увлекаться горошком и бобовыми людям, страдающим нарушением пуринового обмена (мочекаменная болезнь, подагра). Также он не рекомендуется больным с хроническим недостатком кровообращения.

ОХ, КАК ВКУСНО!

Горох – изысканное лакомство. Очень рекомендуем вам попробовать **оригинальный суп.** На 400 г гороха – по 1 шт. моркови и лука, 4 ст. л.масла и 2 стакана молока.

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. После этого положить его в кастрюлю, залить 4-5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 мин. Затем вынуть морковь и лук, горох вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Здравствуйте, редакция «НЗ». Я ваш постоянный читатель. Хочу попросить помощи у читателей газеты. Моя проблема меня очень беспокоит. **У меня сильная угревая сыпь.** Может быть, кто-нибудь знает, как ее устранить. Буду очень благодарен за помощь.

Максим Владимирович НИКОЛЕНКО,
306539, Курская обл., Шигровский р-н, д. Крутое

Здравствуйте, редакция газеты «НЗ». Хочу попросить у вас помощи. Случайно на работе мне в руки попала ваша газета «НЗ» от 23 марта № 6 (18). Там я прочитала рубрику «Победа над недугом» под названием «Меня выписали домой умирать». Героиня рассказывает про рецепт из овса и молока, который делала для своего сына и потом внучки. У меня тоже есть сын, ему 4 года. **У нас большая проблема со здоровьем, очень часто и сильно болеет бронхолегочными заболеваниями (стенозами, бронхитами, трахеобронхитами, ОРВИ).** Обследовались у врачей, но ничего не нашли. Доктора говорят, что это возрастное и что у нас очень слабый иммунитет, такой слабый, что мы 3-4 дня ходим в садик и 2-3 недели, иногда и месяц болеем потом. И поэтому я обращаюсь с просьбой: хотела бы узнать подробнее, как варить овес, сколько времени, на каком огне и какой овес нужен.

Я сама пробовала сделать, но у меня молоко выкипело, а овес так и не разварился. Может, я что-то неправильно сделала.

Уважаемая редакция, если вам нетрудно и если возможно, то пришлите мне адрес той женщины или перешлите это письмо ей. Я надеюсь, что кто-нибудь откликнется на мою просьбу.

Заранее спасибо.

Здоровья, удачи и всего́ доброго.

Римма ГИЛЯЗОВА,
456789, Челябинская обл., г. Озерск, пр. К. Маркса, 4–27

ОТ РЕДАКЦИИ: уважаемая Римма, напоминаем вам адрес автора материала «Меня выписали домой умирать» Веры Федоровны Мечтановой: 660055, Красноярск-5, а/я 590.

Дорогие читатели, если вы знаете рецепты лечения бронхолегочных заболеваний у детей, помогите человеку, пожалуйста, напишите Римме Гилязовой на домашний адрес или же на адрес редакции. Всем заранее спасибо.

Здравствуйте, добрые люди, которые читают газету «НЗ». Очень я рассчитываю на вашу помощь. У меня стенокардия. Слышала, что есть травы, которые эффективно лечат эту болезнь. Если кто-нибудь знает, как мне помочь, я вас очень прошу, напишите мне на адрес редакции «НЗ».

Светлана Георгиевна ОРУХОВА,
г. Соликамск

У моего сына, ему в апреле будет 4 года, часто идет носом кровь. Я хотела бы попросить у читателей газеты совета, как помочь моему сыну избавиться от этой болезни. Особенно меня интересуют рецепты народной медицины. Спасибо.

Ольга ПЕТРОВА,
г. Курск

Здравствуйте, полгода назад была у стоматолога и вылечила все зубы. Сначала вздохнула спокойно. Но, как оказалось, ненадолго. **Примерно месяц назад пломбы стали вылетать одна за другой, а зубы крошиться.** Еще немного и вообще без зубов останусь. А это в мои 35 лет настоящая катастрофа. Денег на то, чтобы вставить новые, я точно не найду никогда. Поэтому пишу в газету. Если кто-то с такой бедой сталкивался и знает, как ситуацию исправить, я очень прошу его откликнуться на мою просьбу и помочь сохранить мои зубы.

Маргарита СОНИНА,
Саратовская обл.

Здравствуйте, около года назад я стал постоянным читателем «НЗ». Теперь всем остальным медицинским изданиям предпочитаю именно эту газету. Особенно нравится рубрика «Спешу помочь», в которой читатели отвечают на просьбы другим читателей. Делятся свом опытом борьбы с болезнями. Это очень хорошее дело. Я тоже хочу попросить читателей о помощи. **Я гипертоник с 20-летним стажем.** Вынужден часто пить таблетки. Уже были проблемы от этого с желудком. Я хочу попросить читателей газеты поделиться со мной рецептами травяных сборов, которые помогают снизить давление. Ведь нельзя же мне всю оставшуюся жизнь на этих таблетках сидеть. Может быть, какие-то травки можно пить вместе с медикаментами. Помогите, пожалуйста, мне.

Валерий Федорович СЛУЦКИЙ,
Новгородская обл., д. Орликово

Здравствуйте все, кто делает и читает газету «НЗ»! Около года назад я прочитал в каком-то издании, что метеочувствительность можно лечить травами. К сожалению, эта газета потерялась, а теперь она бы мне очень пригодилась. Раньше этой проблемы у меня не было. На погоду никак не реагировал. Но теперь прямо беда. **Изменения погоды за день чувствую.** Голова прямо раскалывается, все из рук валится. Таблетки пить я принципиально не хочу, но и жить в таком разбитом состоянии тоже нельзя. Вот когда бы травы пригодились. Но я не знаю, как их правильно использовать. Очень надеюсь на помощь читателей «НЗ». Мой адрес в редакции.

Андрей Борисович ПОРТНОВ,
г. Калуга

Травяной сбор от пиелонефрита

Для Марины Петровны Уржимцевой из с. Бочарово Орловской обл. («У меня хронический пиелонефрит. В свои неполные 45 я почти инвалид», «НЗ», №23, 2005 г.).

Дорогая Марина Петровна, не отчаивайтесь! К нам в редакцию позвонила наша читательница из Москвы Виктория Павловна и рассказала об уникальном рецепте лечения пиелонефрита. Этим рецептом еще пользовалась бабушка Виктории Павловны. Она рассказывала, что этот метод помог многим больным навсегда забыть о пиелонефрите. Один больной, у которого уже отказывали почки, и он не вставал с постели, после этого лечения полностью выздоровел и даже смог пригубить чуть-чуть на праздник.

Вот этот рецепт: 1 ст. л. ромашки, 2 ст. л. семян льна, 2 ст. л. бузины, 2 ст. л. тыквенных семечек с шелухой 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. семян конопли (можно купить в зоомагазине).

Все смешать, залить 1 литром кипятка, настоять 8–10 часов.Пить по полстакана за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс – один месяц. Затем перерыв – 2-3 недели. Курс повторять до полного выздоровления. При этом нужно следить за анализами мочи.

Виктория Петровна уверяет, что таким образом такая серьезная болезнь как пиелонефрит вылечивается полностью.

ОТ РЕДАКЦИИ: дорогая Виктория Петровна, огромное спасибо за то, что нашли минуту и позвонили к нам в редакцию. Вы помогли не только Марине Петровне, но и многим другим. Ведь пиелонефрит очень распространенная болезнь. Желаем вам крепкого здоровья и счастья.

Как справиться с последствиями инсульта

Для Тамары Алексеевны Кулишовой из г. Жуковска Брянской области («У меня был инсульт, парализована левая сторона, ходить не могу, рука не работает...», «НЗ», № 22, 2005 г.).

Предлагаю вам, Тамара Алексеевна, применить такой рецепт. Парализованные части тела несколько раз в день натирать и одновременно делать массаж мазью из спирта и растительного масла (подсолнечного). Для приготовления такой мази достаточно смешать 1 часть спирта с 2 частями растительного масла. По мере улучшения количество растираний можно уменьшать, т. е. делать 2-3 раза в день, 1 раз в день, через день и т. д. Наиболее эффективно делать эти процедуры после бани (ванны).

Кроме этого, полезно будет утром и вечером съедать по зубчику чеснока средних размеров с чайной ложкой меда. Чеснок можно раздавливать на чесночнокодавке. Применять это и после выздоровления.

До полного выздоровления неплохо бы попить еще и настойку пиона уклоняющегося: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 300 мл водки и настаивать в теплом месте 7 дней, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день. Можно применить аптечную настойку пиона.

Эти рецепты проверены – оздоровили и подняли на ноги после инсульта (была парализована, не ходила) мать знакомой жительницы нашего города. Поэтому и решил написать в срочном порядке. Надеюсь, поможет и другим читателям газеты.

Желаю вам оздоровления, не болеть.

Иван КУЗНЕЦОВ, г. Полысаево Кемеровской обл.

Помогите своим венам!

Для Марины Абрамовой, г. Орск («Моей маме ставят диагноз острый флебит», «НЗ», №22, 2005 г.).

Уважаемая Марина! Для лечения в начальных стадиях заболевания применяют консервативные методы, улучшающие текучесть крови и тонус сосудов. Наиболее часто назначают такие препараты, как «Трентал», «Гинкорфорт», «Троксерутин», «Троксевазин», гепариновую мазь. Из растительных средств – «Асклезан» (таблетки и крем на основе вытяжки из лесного ореха), «Эскузан» (настойка из каштана конского). При прогрессировании тромбоза в ряде случаев приходится прибегать к операции по удалению участков несостоятельных вен. Больным флебитом, варикозным расширением вен противопоказано длительное стояние, полезно в течение дня каждые 3-4 часа, сняв обувь, ложиться и приподнимать ноги на высоту в 50–60 сантиметров в течение 20–30 минут. Обувь должна быть на низком каблуке. Массаж конечностей запрещается. Можно пользоваться ножными или ручными ваннами с крепким (10%) раствором поваренной соли. Температура воды не выше 34-35 градусов, время процедуры – 10–15 минут. После ванны руки или ноги ополаскивают чистой водой, осторожно промокают и смазывают камфорным спиртом или указанными выше кремами.

Внутрь можно принимать по 30–40 капель настойки календулы 3-4 раза в день до еды и водный настой из смеси трав: 1 часть донника лекарственного, створки фасоли – 2 части, шишки хмеля – 3 части. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Выпивают в течение дня в 3-4 приема за 15 минут до еды. Курсы – по 2 недели, перерыв – неделя.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор-фитолог, консультант «НЗ»

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Отпустите от себя обиду

Здравствуйте! Это просто замечательно, что вы решили возродить конкурс «Победа над недугом». Всегда читал и оторваться не мог. Поражался силе человеческого духа. Говорят, что Бог посылает человеку только те испытания, которые он может выдержать. Слабые не выдерживают, сдаются, и наступает конец. Всегда нужно верить, что ты сильнее болезни и тогда выздоровление обязательно наступит. В этом я убедился на собственном опыте. Я хочу рассказать свою историю.

Это было давно, еще в советские времена. Я тогда работал на заводе станочником и учился в институте на вечернем отделении по своей специальности. Два раза в неделю я тренировался с заводской сборной по волейболу. Свободного времени не было совсем. Так получилось, что на смене я остался один работающий. Приближался конец месяца, а работы было много. Мастер уговорил меня поработать сверхурочно и пообещал хорошо заплатить. По десять, двенадцать часов в день я работал больше недели, не забывая про институт. План цех выполнил, но мне не заплатили ни копейки за мою работу.

Я тогда очень сильно обиделся на мастера, и в тот же день у меня начал побаливать живот. Я сначала не обращал внимания. Но боли усиливались, и к вечеру терпеть уже было невыносимо. Родные вызвали «скорую». Врач ничего серьезного не обнаружила. Она вызвала другую «скорую». Приехали специалисты с аппаратурой. Обследовав меня всего и проверив сердце, опять ничего не обнаружили. Врач с третьей «скорой» не стал долго ломать голову и отвез меня в больницу в хирургическое отделение. В больнице меня осмотрела дежурный врач и отправила в палату. Боли не прекращались. Утром меня осмотрели ведущий врач и заведующий. Заведующий предложил удалить аппендицит, но лечащий врач отказался делать операцию, считая диагноз неточным. Решили сбить боль лекарствами, но ни уколы, ни таблетки не помогали. Сделали пробу на антибиотики, но я тут же потерял сознание. Другие лекарства мой организм тоже перестал воспринимать. Живот болел по-прежнему. Слабость была такая, что я не мог дойти до туалета в другой конец коридора без посторонней помощи. Еду мне приносили в палату.

→ Я тогда очень сильно обиделся на мастера, и в тот же день у меня начал побаливать живот.

Все лекарства отменили и только наблюдали за мной. Каждый день меня осматривали несколько врачей, но лечения никакого не назначали. Так продолжалось три дня. На четвертый день я уже не мог выйти из палаты без помощи. На обходе было сразу несколько врачей. Они долго осматривали и расспрашивали меня. Но у меня была такая слабость, что я говорил с трудом.

Вечером ко мне пришли мать с сестрой. В палату их не пустили, и я вынужден был выйти в коридор. Стоило мне это очень больших усилий. Мать, глядя на меня, плакала. Сестра пыталась подбодрить, но ей это плохо удавалось. **Я и сам чувствовал, что мне осталось жить не долго. В душе были страх, боль, обида, разочарование.** Я долго не мог находиться с ними, и, попрощавшись, ушел.

Ночью, лежа в постели, я понял, что до утра мне не дотянуть. Мне было очень страшно и обидно за себя. Я ни о чем не мог думать, кроме этого. Но в какое то мгновение у меня в голове промелькнула мысль, что скоро я встречусь с НИМ. От этой мысли мне стало легче. Все мои страхи, обиды, боль показались мне такими мелкими, несущественными по сравнению с тем, что меня ожидало, и я начал успокаиваться. Вскоре я уснул.

Спал я, не просыпаясь. **Утром я почувствовал себя совершенно здоровым человеком.** Была только небольшая слабость в мышцах.

На обходе присутствовало несколько врачей. Я сидел на кровати и смотрел на них, а они стояли рядом, смотрели на меня и ничего не понимали. **Заведующий мне сказал, что мой молодой организм сам справился с болезнью, но не сказал с какой.** Понаблюдав меня две недели, выписали домой. **Уже позже я понял, что причиной моих болей была злость и обида на людей и ситуацию.** С тех пор я стараюсь не доводить себя до подобного состояния, и обычно мне это удается.

С уважением,

Владимир ИВАНОВ,
Смоленская обл.

Дорогие читатели!

Мы решили возродить наш конкурс «ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»

В жизни человека иногда бывают моменты, когда официальная медицина оказывается бессильна. Врачи выносят приговор, и человек оказывается один на один со своей болезнью. И дальнейшее зависит уже от самого человека, от его желания жить. И, конечно же, от внимания и заботы близких людей. Бывают случаи, когда победить ту или иную болезнь лучше всяких лекарств помогает человеческая любовь. Если у вас или ваших друзей и знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные – серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

Желаем удачи!

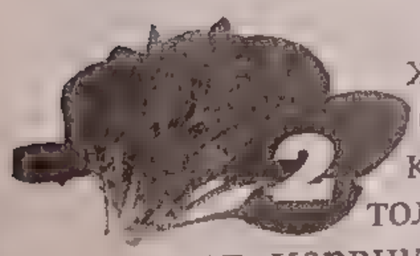
10 самых полезных ПРОДУКТОВ

Еда, без сомнения, оказывает серьезное влияние на наше здоровье. Западные ученые провели специальное исследование и составили список продуктов, которые нужнее всего организму. Учитывались многие факторы: количество витаминов и микроэлементов, усвояемость и свойства предупреждать болезни.

ПОМИДОРЫ

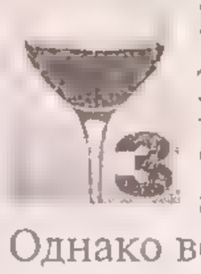
Переработанные томаты способны снижать риск рака предстательной железы и пищеварительного тракта. И все это благодаря ликопену, одному из мощнейших антиоксидантов. Ликопен хорошо высвобождается во время приготовления помидоров, а лучше всего — при добавлении небольшого количества масла. Предпочитаете сырые томаты? Тоже неплохо, ведь это щедрый источник витамина С.

ШПИНАТ



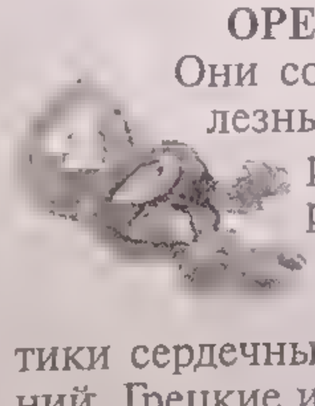
Он богат железом и фолатами, которые не только сберегают нервную систему, но и понижают уровень веществ, опасных для кровеносных сосудов. При этом одна тарелка шпината содержит всего 41 калорию и совсем не содержит жира, так что смело включайте его в рацион для похудания. Чем больше съедите шпината, тем лучше будет изображение в зеркале: вещества, содержащиеся в нем, предотвращают отслоение сетчатки глаза.

КРАСНОЕ ВИНО



Кожица винограда, из которого делают красное вино, содержит очень сильные антиоксиданты. Однако всю пользу можно свести на нет неумеренностью. Опрокидывая стаканчик на благо сердцу, не забудьте, что цирроза печени и геморрагических инсультов еще никто не отменял. Так что ограничьтесь несколькими стаканами вина в неделю, как это делают французы.

ОРЕХИ



Они содержат полезные для здоровья жиры. Их нужно есть для профилактики сердечных заболеваний. Грецкие и некоторые другие орехи содержат эллагеновую кислоту, благодаря которой организм может истреблять онкологические клетки.

СПАРЖЕВАЯ КАПУСТА

Вещества, содержащиеся в этой «зеленой» еде, способны творить чудеса: разрушать в клетках процессы, ведущие к образованию онкологических заболеваний. Ученые говорят, что регулярное употребление спаржи защищает от возникновения рака легких, ободочной кишки и желудка.

ОВЕС

Постоянно присутствуя на столе, сырой овес или овсяная каша не дают холестерину перевалить за опасную черту. Новые исследования показывают, что овес также полезен гипертоникам (снижает артериальное давление) и просто незаменим для желающих сбросить вес (дает ощущение сытости, что помогает во время диеты не зависать на гастрономической теме).

ЛОСОСИНА

Содержит особый сорт жира, называемый «омега-3», который согласно последним исследованиям может предупреждать аутоиммунные заболевания — такие, как ревматоидный артрит и волчанку. И даже способен ограждать клетки головного мозга от возрастных заболеваний. Например, болезни Альцгеймера.

ЧЕСНОК

Он надежно защищает наше сердце, борется с ростом опухолей, способствует понижению холестерина и вроде бы убивает паразитов, вызывающих малярию (последнее утверждают предварительные исследования). Все это относится только к сырому чесноку. Пройдя через термическую обработку, он, к сожалению, теряет свои целебные свойства.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Богат веществами, которые «работают» на обновление кровеносных сосудов и способны предотвращать рост опухоли на ранней стадии. Китайцы утверждают, что привычка ежедневно пить зеленый чай здорово снижает возможность заболеть раком желудка и печени. А дотошные японцы добавляют, что 10 чашек чая в день защищает сердце от всех недомоганий. Более того, если заваркой просто полоскать рот, это будет убивать бактерии и тормозить образование зубных дырок.

ЧЕРНИКА

Маленькая-маленькая, а по количеству антиоксидантов сможет дать фору многим овощам и фруктам. Снижает шанс заполучить сердечные заболевания и рак. Кроме того, отлично воздействует на мозг, улучшает память, а по ходу — если у кого есть — убьет инфекции мочеполовых путей.

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

В Самарской области ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА

Волна неожиданных эпидемий в России докатилась до Самарской области. В одном из ее районов зафиксирована вспышка геморрагической лихорадки. Жертв удалось избежать только благодаря оперативности врачей. Все заболевшие геморрагической лихорадкой – мужчины, жители близлежащих к городу Похвистнево сел и деревень.

Герман Бабенков, заведующий инфекционным отделением ЦРБ г. Похвистнево сообщил, что в больницу поступило 20 человек. По его словам, есть все необходимые медикаменты. Местные эпидемиологи и врачи не исключают, что 20 заболевших – это еще не предел. Несколько лет назад по маленькому городу Похвистнево уже прошла волна эпидемии. На больничных койках тогда оказались порядка четырехсот человек.

ВИНОВАТЫ ГРЫЗУНЫ

Геморрагическую лихорадку в народе называют «мышиной». Переносят эту инфекцию грызуны, чаще всего именно мыши. Вирус можно подхватить не только на природе, но и дома, на даче, в сарае или погребе. Везде, где водятся грызуны. При этом вовсе не обязательно, чтобы мышь вас укусила. Вместе с продуктами своей жизнедеятельности мыши выделяют в окружающую среду вирус, который переходит к человеку. Болезнь ударяет прежде всего по почкам. При первых признаках заболевания необходимо срочно обратиться к врачу, иначе все может закончиться очень печально. От геморрагической лихорадки часто умирают.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Инкубационный период от 11 до 23 дней. Болезнь начинается остро. Появляется лихорадка (38–40°С), головная боль, бессонница, миалгия, светобоязнь. К 3-4-му дню болезни состояние ухудшается, появляются боль в животе, рвота, геморрагический синдром (геморрагическая сыпь, носовые кровотечения, кровоизлияния в местах инъекций и др.). Боль в животе и пояснице усиливается до нестерпимой. Может возникнуть спонтанный разрыв почек.

ЛЕЧЕНИЕ

Больных обязательно изолируют. Кроме предписанной медикаментозной терапии, рекомендуют постельный режим, молочно-растительную диету, витамины.

Трудоспособность восстанавливается медленно, иногда через 2 месяца.

ПРОФИЛАКТИКА

К сожалению, вакцины против мышиной лихорадки нет. Поэтому надежда только на собственную бдительность и осторожность. Обезопасить себя можно, соблюдая несколько простых правил. В первую очередь нужно беречь продукты от грызунов. А лучше всего пригласить работников санэпидемстанции, и они избавят вас от этого неприятного соседства.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ...

КАЖДЫЙ ДЕНЬ 100 РОССИЯН ЗАРАЖАЮТСЯ СПИДОМ

Такие данные привел главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. По его сведениям, число больных ВИЧ-инфекцией неуклонно растет. 80% из них – подростки и молодые люди от 15 до 30 лет. Всего с 1987 года по ноябрь 2005 года в России зарегистрировано более 335 790 случаев ВИЧ-инфекции, в том числе более 1,7 тыс. случаев среди детей в возрасте до 14 лет. При этом отмечается, что около 70% всех случаев инфицирования связаны с употреблением инъекционных наркотиков. Всего от СПИДа в России умерли 7611 человек.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

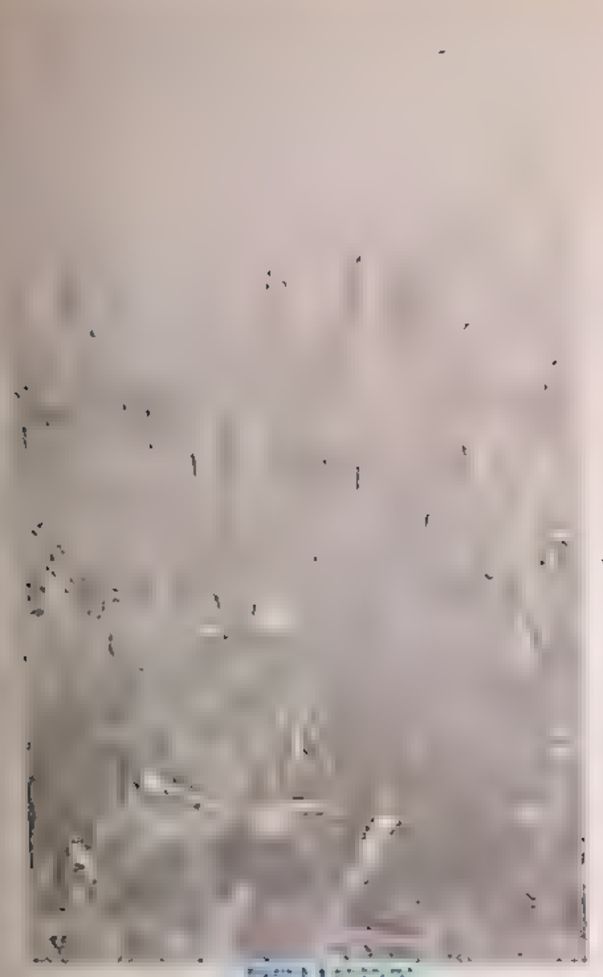
ПОЙМАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Если у вас завелись мыши, избавиться от неприятного соседства можно с помощью простой мышеловки, изготовить которую легко самому. Возьмите обыкновенный стакан, на дно прилепите приманку. Подойдет сыр с хлебом. Разомните его и прилепите на дно стакана. Затем переверните стакан.

Возьмите монетку и поставьте ее на ребро так, чтобы монетка подпирала стакан. Этого достаточно чтобы мышь туда залезла и стакан ее захлопнул. Пол, где размещается такая ловушка, должен быть ровным. Утром, как правило, мышь там. Извлечь ее оттуда можно с помощью обычного совка, который нужно аккуратно подсунуть под стакан. И все – вам останется только решить ее судьбу.

Травы спасут от рака

В организме человека есть все клетки и раковые в том числе. И человек иногда создает себе такие условия жизни, при которых раковые клетки развиваются и пожирают не только то, что пропускают через себя, но и своего хозяина. То есть человек выращивает опухоли в своем теле сам. В качестве профилактики рака и лечения легкой фазы онкологического заболевания применяйте следующие рецепты.



РЕЦЕПТ ПРОТИВОРАКОВОГО КВАСА

На 3 л воды 2-3 стакана мелко порезанных банановых кожурок, 1 стакан сахара и 1 ч. л. сметаны. Настаивать эту смесь необходимо 2 недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить настой нужно по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. От готового кваса отлейте 1 литр. В оставшийся объем вы доливаете 1 литр воды и добавляете 1/3 сахара. Через несколько дней квас опять наберет крепость. Так можно повторять несколько раз подряд — вы сами почувствуете, когда квас ослабнет. Тогда нужно будет сделать новую закваску. Хранить противораковый квас в холодильнике необязательно, и отлитую, и настаиваемую части держат при комнатной температуре. Также делаются квасы из апельсиновых корок и из лекарственных растений.

ФЕРМЕНТ НА ЧИСТОТЕЛЕ

На 3 л воды нужно взять один стакан сахара, полстакана травы чистотела, завернутого в марлю, и добавить немного сметаны или молочной сыворотки. Но сыворотка должна быть получена не в результате створаживания (поскольку при нагревании бактерии погибают), а от сцеживания скисшего молока: в такой сыворотке молочнокислые бактерии живые. Они начинают перерабатывать сахар, за пару недель (если в квартире прохладно) или за несколько дней (когда в доме тепло) завершится бродильный процесс. Напиток готов, когда на вкус он становится кисленьким. Принимать его от 1 ст. л. до стакана за один раз, обычно между приемами пищи. Правда, учтите, этот напиток повышает аппетит, поэтому после приема чистотела часто тут же захочется что-то съесть.

Чистотел вообще-то считается ядовитым растением, поэтому во многих народных рецептах советуют применять его внутрь крайне осторожно, наращивая ежедневную дозу буквально по капле. В данном случае предостережения излишни, потому что после обработки молочнокислыми бактериями чистотел утрачивает всякую ядовитость, и можно не бояться его принимать.

ПИТАНИЕ

Для профилактики онкологических заболеваний (рака) врачи рекомендуют употреблять продукты, которые богаты:

– **витамином С** (зелень, овощи, фрукты),

– **витамином Е** (ростки пшеницы),

– **бета-каротином** (все желтые овощи и фрукты, зеленые листья овощей и съедобных трав),

– **витаминами группы В** (пивные дрожжи, которые перед употреблением обязательно нужно заварить),

– **микроэлементами.**

Важно помнить о необходимости клетчатки (отруби, овсянка, гречка, ржаной хлеб грубого помола).

ОТВАРЫ И НАСТОИ

Народные целители для профилактики развития онкологических заболеваний с успехом применяют следующие рецепты:

- Кора осины, снятая в мае с дерева, не менее 15 см в диаметре. Кору нужно высушить. Затем залить ее водой и держать на паровой бане 10 мин. Настаивать сутки. Пить по 50 г 2 раза в день во время еды в течение одного месяца. Потом перерыв.

- 1 л водки нагреть до 60 градусов, растворить в водке 1 кг меда, добавить 50 г корня валерианы, 50 г березовых почек, 50 г глюкозы, 250 г грецких орехов (перегородок), растолочь 2 мускатных ореха. Настаивать эту смесь в течение 14 дней. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды. Выпить 2 порции и сделать перерыв на 2 недели.

- 5 ст. л. мелкоизмельченной хвои (иголок текущего года) залить 0,5 л воды, варить 10 мин. на слабом огне. Ночь настаивать в термосе. Процедить и пить в теплом виде вместо воды. Доза не ограничена.

14 – 27 декабря 2005 года ● №25 (37)

Хвойные доктора

Пожалуй, ни один праздник не имеет столько ярко выраженных примет, свидетельствующих о его приближении, как Новый год. Одна из самых верных его спутниц – пушистая зеленая елочка, которая, едва появившись в городской квартире, наполняет ее удивительным хвойным ароматом. А знаете ли вы, что вместе с елью в наши дома приходит здоровье? Ведь это растение обладает множеством целебных свойств.

Настой еловых шишек применяют для ингаляций и полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, ларингите, фарингите, бронхите, пневмонии, гайморите, рините. Он одинаково полезен и взрослым, и детям. Для приготовления настоя берут измельченные еловые шишки, заливают их кипяченой водой в соотношении 1:5, кипятят 30 минут, помешивая, затем настаивают 15 минут и процеживают через 3 слоя марли. Получается коричневая жидкость с приятным хвойным запахом и вяжущим вкусом. Для ингаляций настой подогревают до 60–80 градусов и берут 20–30 мл на одну процедуру для взрослых.

Из еловой хвои можно готовить прекрасный витаминный настой. Для этого надо растереть в ступе хвойные иглы с небольшим количеством холодной кипяченой воды. Затем долить столько кипяченой воды, чтобы соотношение хвойных игл и воды составляло 1:10. Раствор необходимо немного подкислить лимоном или лимонной кислотой, прокипятить 20–30 мин., настоять в течение 3 часов, процедить и принимать как противоцинготное и общеукрепляющее средство 2 раза в день после еды по половине или одной трети стакана.

При гнойных ранах и язвах на коже применяется измельченная еловая смола, для чего делают мазь следующего состава. Берут поровну еловую смолу, желтый воск, подсолнечное или конопляное масло, расплавленное на огне, смешивают все и используют после охлаждения в виде мази или пластыря.

Для лечения туберкулеза легких, бронхитов, бронхиальной астмы, фаринголарингитов применяют отвар из 30 г молодых еловых побегов или молодых шишек. Их надо отварить в 1 литре молока, после чего процедить, разделить на 3 части и принимать в три приема в течение дня.

Под стать ели по своим целебным свойствам и такие хвойные деревья, как сосна и кедр.

У сосны лекарственным сырьем служат почки, хвоя и живица. Почки заготавливают зимой и ранней весной до начала их роста. Сушить их можно на хорошо проветриваемом чердаке или под навесом в течение 10–15 дней. Веточки с хвоей до 15–20 см длиной обычно собирают в период рубки. Почки, ветки и хвою хранят в деревянной закрытой таре. Срок хранения – не менее 2-х лет.

Отвар сосновых почек используют при простудных заболеваниях, воспалении верхних дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Для его приготовления берут 10 г сосновых почек и заливают их одним стаканом горячей воды. Выдерживают на кипящей водяной бане 30 минут или в термосе 45–60 минут. Затем охлаждают не менее 10 минут, процеживают и принимают

отвар по одной трети стакана 2-3 раза в день после еды.

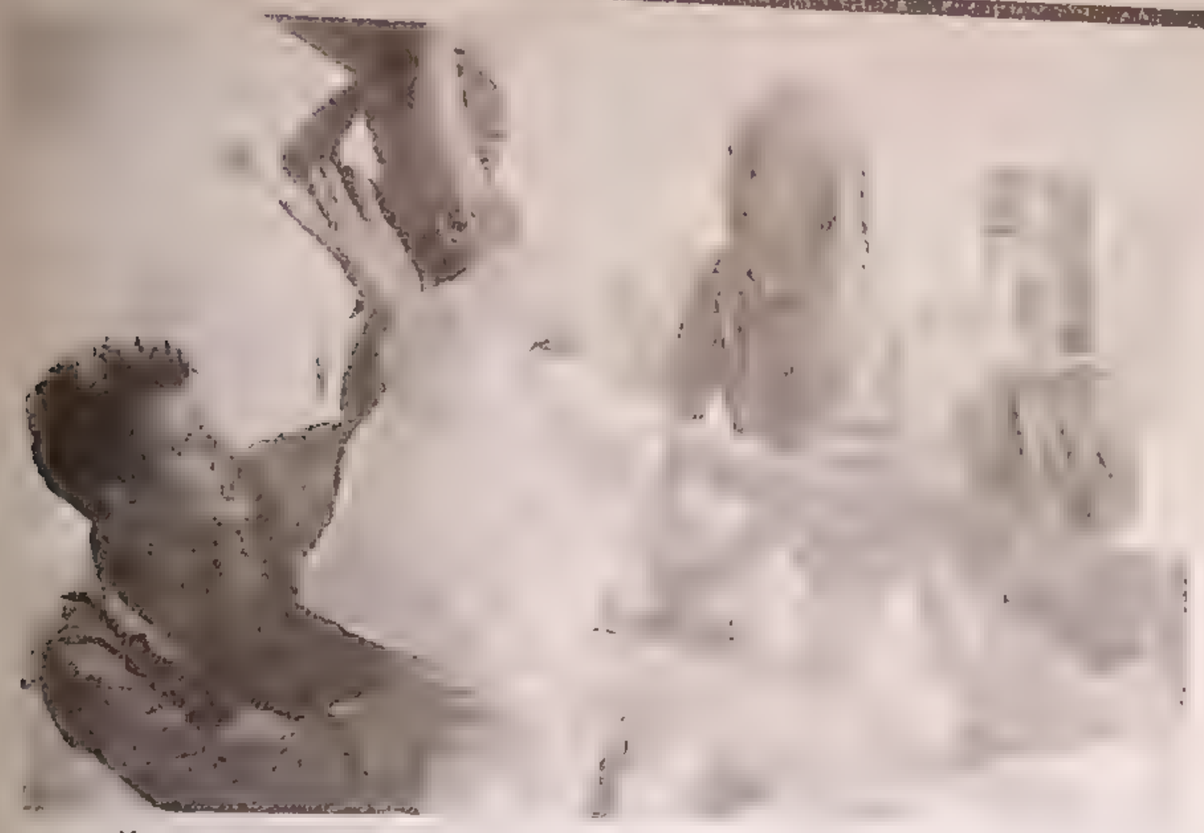
Настой сосновой хвои очень богат витамином С, поэтому его можно принимать круглый год при гиповитаминозе. Для его приготовления потребуется 50 г хвои. Хвою заливают 0,5 литра кипятка, держат 10 минут в закрытой эмалированной посуде на медленном огне. Затем охлаждают, настаивают 2-3 часа и процеживают. Всю эту порцию настоя принимают в течение дня в три приема после еды.

Разновидностью сосны является сосна сибирская, которую нередко называют сибирским кедром.

При нервных расстройствах, туберкулезе, болезнях почек и мочевого пузыря берут 1 ст. ложку измельченных свежих кедровых орехов, заливают их 250 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 50 мл 4-5 раз в день.

При заболеваниях желудка и печени, ревматизме, подагре, артритах, связанных с нарушением солевого обмена, применяют такую настойку: 100 г толченых кедровых орехов вместе со скорлупой настаивают на 500 мл водки в течение 14 дней, затем процеживают. Принимают по 20 капель 4 раза в день.

Ребенок без тормозов



По данным ведущих детских психиатров, синдром дефицита внимательности, гиперактивность у детей – СДВГ – это наиболее часто встречаемая патология поведения у детей, проявляющаяся следующими симптомами: импульсивность, беспокойство, повышенная активность, проблемы со сном и координацией, рассеянность, повышенная подвижность, нетерпение, неусидчивость, чрезмерная эмоциональность. Эти дети обычно замечают все происходящее вокруг них и не могут не отреагировать, по этой причине снижена способность концентрировать внимание на одном предмете и при сохраненном интеллекте успеваемость хуже, чем у сверстников.

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЯМ

Прежде всегородителям следует поговорить с несколькими специалистами для уточнения диагноза.

Как показывает опыт американцев, с 1994-го по 2001 год было возбуждено более 10 000 исков родителей к Американской ассоциации психиатров по той причине, что специалисты одобрили назначение психотропных средств при поведении, которое можно наблюдать у большинства здоровых детей в определенных жизненных ситуациях. Так, психиатрическое определение СДВГ включает такие симптомы, которые часто встречаются и у абсолютно здоровых детей. Например: ребенку трудно играть тихо, он легко отвлекается на внешние раздражители, излишне разговорчив и т. д. Возможно, существуют доказательства, что и вышеперечисленные симптомы могут быть частью СДВГ, но оправдывают ли эти симптомы назначение психотропных средств детям? В случае если диагноз не вызываст сомнений, у вас есть выбор.

Во-первых, вы можете остановить свой выбор на лекарственной терапии – это психотропные препараты из группы амфетаминов. Они создают видимость успокоения ребенка, на самом деле не решая проблем, приведших к СДВГ.

Достаточных данных о безопасности продолжительного приема амфетаминов детьми не существует. Побочные эффекты от применения этих препаратов: бессонница, головные боли, задержка интеллектуального развития, сонливость, аллергические реакции и т.д.

Во-вторых, вы можете разобраться в причинах появления СДВГ у вашего ребенка и пойти по немедикаментозному пути решения проблемы. Это более долгий и сложный путь. Однако результаты того стоят. Если вы выбрали второй вариант пути – вперед, к причинам СДВГ.

Наиболее вероятными причинами СДВГ признаны искусственные компоненты пищи, которые выполняют роль ядов для детского мозга.

Подсчитано, что более 2 000 наименований химических веществ – красителей, ароматизаторов, консервантов, стабилизаторов и т. д. ежедневно поглощается вашим ребенком. Каждый ребенок съедает около 2 кг химических добавок ежегодно! Детские психиатры, изучающие СДВГ, убеждены в том, что химические дополнения к пище могут действовать на мозг ребенка как сильное возбуждающее средство.

Такие факторы, как наследственность, стресс, отравления тяжелыми металлами, железодефицитная анемия, глисты, аллергизация могут усиливать проявления СДВГ, а ослабление детоксицирующей функции печени при дефиците антиоксидантов провоцирует появление СДВГ при наличии «внутренней готовности» мозга. При помощи изменения стереотипа питания можно эффективно помочь ребенку с СДВГ.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА С СДВГ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТОВ:

- Соблюдение диеты: исключение продуктов содержащих красители, ароматизатары, консерванты, молока и сладостей.
- 1000 мг кальция и не менее 400 мг магния в сутки в течение 3 – 6 месяцев с небольшими перерывами (5–7 дней каждого месяца).
- При необходимости седативной (успокаивающей) терапии возможен прием перед сном сочетания валерианы с экстрактами хмеля, пассифлоры или имбиря, цимицифуги, буквицы.
- При необходимости лечения сопутствующих проблем (дисбактериоз, патология других внутренних органов) обратитесь к специалисту по травным препаратам, так как для ребенка с СДВГ как, впрочем, и для любого другого, крайне нежелателен неоправданный прием лекарственных средств. Вполне вероятно, что возможно найти альтернативу лекарствам в мире трав (нутрицевтиков).

14 - 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Как справиться с изжогой

Здравствуйте, газета «НЗ». Много лет страдаю от изжоги. Но до сих пор толком не знаю, что это такое. Очень надеюсь, что вы мне объясните. А заодно и подскажите, как изжогу можно вылечить.

Валерий Сергеевич СТЕПАНОВ, Г. Ухта

МУКИ ПИЩЕВОДА

Изжогой называется ощущение тепла или жжения «под ложечкой» — то есть в верхней части живота и нижней части грудной клетки (или за грудиной). Иногда изжога распространяется вверх, доходит даже до шеи и нижней челюсти. Бывает, она сопровождается повышенным отделением слюны, горьким или кислым привкусом во рту.

В нашем организме есть мышца, которая называется кардия. Она соединяет желудок и пищевод. Ее основная задача – сопровождать пищу из пищевода в желудок. И ни в коем случает наоборот. В желудке же у нас находится соляная кислота высокой концентрации. Так вот, если эта мышца начинает барахлить, то кислое содержимое желудка начинает проникать в пищевод. Соляная кислота обжигает его оболочку. Вот эти-то муки пищевода и дают то, что мы называем изжогой.

БОЛЕЗНИ И НЕБОЛЕЗНИ

Отчего же мышца работает плохо? Причин много. Условно их можно поделить на «болезни» и «неболезни». **Из «неболезней» чаще всего вызывает изжогу обыкновенное обжорство.** Заполненный до отказа желудок растягивается сверх меры, диаметр кардии увеличивается. Понятно, что растянутая мышца-заслонка уже не может работать на совесть. То же самое происходит, когда мы растягиваем желудок не пищей, а газами – они есть в шипучих винах, пиве, лимонаде и прочих газированных напитках.

А еще изжога возникает от кофе, от маринованных огурчиков, от вареной картошки, апельсинов и т. д. **Из болезней самый частый виновник изжоги – гастрит.**

Поможет тут только строгая диета. Из других хворей, вызывающих изжогу, можно назвать грыжу пищеводного отверстия диафрагмы. Это не слишком опасная вещь, чего не скажешь о язвенной болезни и развитии опухолевых процессов в желудке и пищеводе. **Между тем первым симптомом этих серьезнейших болезней как раз и бывает все та же, будто бы безобидная изжога.**

ДОКТОР, У МЕНЯ ИЗЖОГА

Обнаружив у себя изжогу, необязательно мчаться к врачу. Сначала надо понять, какая еда ее вызывает, и постараться исключить ее из рациона. Очень важно не переедать. Лучше ешьте чаще, но меньше. И бросайте курить. Когда же бежать к доктору? Как только изжога начнет мешать жить, то есть если она возникает почти каждый день или сопровождается отрыжкой и болями в животе. Тут медлить никак нельзя.

Для выяснения причины изжоги врач скорее всего назначит гастроскопию.

НЕ НАДО СОДЫ

До сих пор бытует мнение, что при изжоге надо принимать соду. Нет, не надо. Ничего хорошего от этого не будет: во-первых, сода сама может повредить слизистую пищевода, во-вторых, она вызывает усиленное газообразование, что лишь растягивает желудок.

Нужны при изжоге лекарственные средства, относящиеся к группе антацидов. **А кому-то удается избавиться от нее, просто выпив стакан теплой воды или молока.**

НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

У народной медицины свои арсеналы борьбы с изжогой.

- От изжоги помогает сок белокочанной капусты (1/2 стакана) и сок сырого картофеля (1/3 стакана).
- Есть более сложные рецепты, например, такой: взять по 20 г травы зверобоя, сушеницы и тысячелистника, 3 ст. л. этой смеси залить литром кипятка и настаивать два часа. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Хорошо помогает и настой золототысячника (1 ст. л. травы на 2 стакана кипятка).

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Дождевые червяки лечат ревматизм

Здравствуйте, дорогая редакция. Вашу газету я начала читать только с № 20 (32). Мне принесла ее соседка, т. к. у меня дисбактериоз, а в этом номере про этот диагноз есть статья. Газета мне очень понравилась, теперь буду в дальнейшем ее покупать. Вот некоторые рецепты, которые я узнала еще от своей бабушки. Она с успехом при помощи этих рецептов вылечила многих людей. Особенно я запомнила один случай. В деревне, где до войны жила бабушка, был очень больной мужчина. У него был застарелый ревматизм. Он уже и ходить не мог, целыми днями лежал и от болей страшных мучился. Бабушка решила помочь ему с помощью старинного средства – дождевых червей. Я вам этот рецепт напишу и о других хочу рассказать. Их в бабушкиной копилке было много.

РЕВМАТИЗМ

Собрать дождевых червей, обмыть, сложить в стеклянную банку, завязать бумагой и поставить на солнце на несколько дней, пока из червей не получится каша. Этой кашей натирать больные места, отчего проходят не только боли, но и опухоли.

ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

1 ст. л. лимона, 1 ст. л. клюквы, 1 ст. л. варенья. из красной смородины, 1/2 ст. л. шиповника (ягод раздавленных). Принимать по 1 ст. л. утром и вечером.

ОТ СТЕНОКАРДИИ

2 ст. л. фиалки трехцветной на 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа, выпивать по полстакана 4 месяца.

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

30 г бессмертника, 30 г спорыша на 0,5 ст. кипятка, настоять, пить по полстакана.

ОТ МИГРЕНИ

Чтобы избавиться от постоянных мигреней, нужно разбить в стакане сырое яйцо, залить его кипящим молоком доверху, быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней, мигрень прекращается.

ОТ МАЛОКРОВИЯ

Наполнить почти доверху бутылку тертой сырой свеклой, залить водкой, настоять в тепле или на солнце 12 дней, потом пить по рюмке в день перед едой.

ОТ ОБЩЕЙ СЛАБОСТИ

2 ч. л. листьев ежевики, 3 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. цветов белой акации залить 2 стаканами кипятка, настоять 4 ч., процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

СБОР ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Валериана (корень) – 5 г, аир (корень) – 10 г, вахта (листья) – 10 г, золототысячник (трава) – 10 г, тмин (плоды) – 10 г, анис (плоды) – 10 г, ромашка (цветки) – 10 г, мята (листья) – 15 г, тысячелистник (трава) – 20 г.

2 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 45 мин., процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3-1/2 ст. настоя в теплом виде за 30 мин. до еды.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА

Применяется настой листьев репы. 20 г измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают, применяют в виде полосканий в течение дня.

ПРИ АВИТАМИНОЗАХ

Возьмите 3 ст. л. листьев крапивы и толченые в ступке 2 ст. л. ягод черники и плодов шиповника. Все смешать и 4 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка. Настоять не менее 3 часов: Пить по утрам и вечерам за 30 мин. до еды.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

1. *2 ст. меда, ст. толченого укропного семени, 2 ст. л. молотого корня валерианы* залить 2 л кипятка и настаивать сутки в термосе. Процедить и принимать по 1 ст. л. за 30 мин. до еды в течение месяца.

2. *1 ч. л. измельченной крапивы* залить ст. кипятка, накрыть крышкой, настоять 45 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин. до еды утром и вечером в течение месяца. Настой не только очищает кровь, но и способствует восстановлению нарушенного обмена веществ.

ОТ ОТЕКОВ В НОГАХ

Пить отвар из дынного семени. *4 ч. л. семян на один литр воды.* Кипятить 10–15 мин. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться один час. Можно не процеживать. Для вкуса можно прибавить лимонного или какого-либо другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6–8 раз в день. Результат достигается через две-три недели. Лучше пить горячим.

ОТ ГАСТРИТА И ЭНТЕРИТА

Цветы ромашки аптечной – 10 г, тысячелистник (трава) – 10 г, полынь горькая (трава) – 10 г, мята перечная (листья) – 10 г, шалфей (листья) – 10 г.

2 ч. л. смеси на 1 ст. кипятка, настаивать, укутав, 30 мин., процедить. Принимать настой горячим по полстакана 2 раза в день за 30 мин. до еды.

ПРИ ФЛЕБИТАХ И ТРОМБОФЛЕБИТАХ

Тысячелистник (трава) – 50 г, бессмертник (цветы) – 200 г, брусника (листья) – 100 г, крушина (кора) – 100 г, береза (листья) – 100 г.

1 ст. л. измельченной смеси заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 мин. Настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15–20 мин. перед едой.

Наталья Валериевна БУДАЛЕЕВА,
626150, Тюменская обл., г. Тобольск, 10 мкр, д. 1, кв. 14

14 – 27 декабря 2005 года ● №25 (37)

Николай Уваров: «Я 20 лет не был у врачей»

Жителю Липецка Николаю Васильевичу Уварову исполнилось 77 лет. Двадцать лет назад врачи нашли у Николая Васильевича целый букет заболеваний и вынесли ему приговор. Обнаружили у Уварова атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нарушение мозгового кровообращения. Что и говорить, диагноз более чем серьезный. Доктора стали пичкать Уварова лекарствами, но улучшения не наступало. Однажды утром Николай Васильевич проснулся и понял, что теперь дальнейшая жизнь зависит только от него самого. Он прекратил пить все таблетки и разработал свою систему восстановления организма. С тех пор Николай Васильевич не был у врачей ни разу, а здоровью его завидуют молодые.

О своей уникальной методике восстановления здоровья Николай Васильевич Уваров рассказал корреспонденту «НЗ» в Липецке Екатерине Курдюковой.

– Я полностью отказался от лекарств. Питаюсь только растительной пищей. **Я убедился, что вред здоровья номер один – это холестерин. Но не весь.** Нужно отличать «плохой» холестерин от «хорошего». «Хороший» содержится в растительных жирах и в рыбе холодных морей – сардине, скумбрии, треске. «Плохой» – во всех животных жирах, колбасах, мясе, коровьем молоке, твороге и сметане. Поэтому я ем продукты с «хорошим» холестерином: фрукты, овощи, каши, обезжиренное молоко. **Прием пищи – четыре раза в день, но главное – не переедать.** Такая диета подходит женщинам после наступления климакса, а вот мужчинам соблюдать ее нужно уже в юношеском возрасте.

Иногда и вовсе полезно поголодать. Это лучшее лекарство от аритмии. Меня каждый день мучили головокружения, слабость, пока я не попробовал это средство. **Достаточно голодать раз в неделю.** Накануне вечером поужинайте легким овощным салатом. А потом целые сутки пейте только одну воду в неограниченном количестве. Разрешается съесть немного меда: треть чайной ложки на стакан воды. Мед способствует выведению шлаков из организма. Но не только правильное питание поддерживает меня в хорошей форме. У меня свой комплекс физических упражнений. Каждое утро я начинаю с 10-минутного массажа туловища. Делаю его не вставая с постели. Начинаю с кончиков пальцев левой руки, массирую ее по всей длине до плеча. Потом – другую руку. Затем перехожу к ногам. Массирую бедра от колена до паховой области, ягодицы. Провожу руками по бокам. Потом тыльной стороной ладони массирую поясницу и спину, разминаю лопатки, провожу руками по шее в направлении от ушей до плеч. Все это выполняю ровно двадцать раз. Затем зажимаю средними и указательными пальцами уши и тру их не менее 43 раз. Потом перехожу ко лбу: кладу ладонь правой руки на левую и растираю. Такое упражнение улучшает кровообращение головы. Затем суставами больших пальцев тру глаза. Потом работаю над суставами. **Вот несколько несложных упражнений:**

1. Лечь на спину. Ноги выпрямлены. Носок правой ноги натягиваете на себя, левой – от себя. Потом наоборот. Так 20 раз.

2. Положение то же самое. Вращательные движения ступнями ног – сначала в одну сторону. Потом в другую. Повторить 20 раз.

3. Лечь на спину. Ноги выпрямлены. Руки вытянуты перед собой. Пальцы растопырены. Сжимаете пальцы в кулак и разжимаете 50 раз.

4. Положение то же. Загибать пальцы рук по очереди, начиная с мизинца, заканчивая большим. 50 раз.

5. Медленно водить руками перед собой как бы раздвигая листву.

6. Велосипед.

7. Сцепить руки в замок и обхватить ими сзади шею. Массируем ее, выполняя движения вправо-влево.

8. Сесть на кровать. Ноги свесить вниз. Поднять согнутую в колене правую ногу и положить ее на левую так, чтобы щиколотка лежала на коленке. Массируем правую ступню. То же повторить с другой ногой.

9. Закрываем уши руками, пальцами стучим по голове. 30 раз.

14 – 20 октября 2005 года • №25 (37)

Как выбрать фильтр для очистки воды

За жизнь мы выпиваем около 75 тонн воды. При этом 80% своих болезней мы выпиваем, утверждал Луи Пастер. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с водой передается 85% известных болезней, от которых ежегодно умирает 25 миллионов человек. Кроме того, загрязненная вода на 30% ускоряет процесс старения. Прежде чем использовать воду ее необходимо очищать. Для этого существуют бытовые водоочистительные фильтры. Условно их можно разделить на 3 категории – простейшие, средней степени очистки и высшей степени очистки. Вопрос в том, какой выбрать.

ПРОСТЫЕ СИСТЕМЫ

К простейшим фильтрам относятся кувшины и насадки на кран.

Кувшин для очистки воды разделен на 2 части (в верхнюю часть заливается очищаемая вода, в нижней части кувшина скапливается очищенная вода), вода самотеком проходит через фильтрующий материал (картридж) очищаясь при этом от механических примесей, хлорорганических соединений, частично от тяжелых металлов. Кувшин – весьма удобное приспособление. Недостаток – довольно часто нужно менять картридж.

Насадки на кран. Они монтируются прямо на водопроводный кран. Их основное предназначение – очищение воды от механических примесей и от хлора. Некоторые производители предлагают фильтры насадки с картриджами, которые частично смягчают воду. Однако покупать их не стоит, поскольку такие фильтры способны смягчить всего несколько десятков литров воды.

СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ ОЧИСТКИ

Это более сложные по конструкции фильтры, но и воду они очищают гораздо лучше, чем простые системы. Если вода прошла очистку в таких фильтрах, пить ее можно без опасения. Такие фильтры имеют две или три ступени очистки. Сначала вода очищается механическим путем, потом проходит угольную фильтрацию. Фильтры этой категории являются проточными, т. е. подсоединяются к трубопроводу. Картридж – обязательный элемент этих систем. Естественно, когда ресурс картриджа будет исчерпан, его нужно менять. Этими фильтрами отлично убираются механические примеси, хлор, хлорорганические соединения. Частично удаляются пестициды, железо, марганец, тяжелые металлы, нефтесодержащие продукты, соли жесткости. А вот против бактерий, вирусов, хлоридов, нитратов, нитритов и фторидов такие фильтры бессильны.

ВЫСШИЙ КЛАСС

К этой категории относятся фильтры высокой степени очистки – обратный осмос и фильтры с ультрафильтрационной мембраной. Такие фильтры легко справятся с вирусами и бактериями. По качеству очистки лучшим является метод обратного осмоса. Описать действие этого метода довольно сложно. Достаточно сказать, что практически вся бутилированная питьевая вода проходит очистку именно этим методом.

Помимо обратноосмотических фильтров, к фильтрам с высокой степенью очистки относятся фильтры с ультрафильтрационной мембраной. Они менее распространены, но так же заслуживают внимания, тем более что их стоимость несколько меньше, чем стоимость обратноосмотических фильтров. Ультрафильтрационная мембрана удаляет бактерии, вирусы, а также растворенные соли тяжелых металлов, железо, ртуть, мышьяк, марганец и т.д.

Естественно, что все фильтры для очистки воды существенно отличаются не только качеством, но и ценой. Если простейший кувшин с фильтром можно приобрести за 300 рублей, то за высококлассный фильтр, работающий по принципу обратного осмоса, нужно будет выложить до двухсот долларов. Но здоровье, как говорится, дороже денег.

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Диета для тех, кому за 60

Мышечная масса людей в этом возрасте составляет всего 15%. Поэтому те, кто желает похудеть, должны делать это очень медленно, так как молниеносные или быстрые диеты резко сокращают количество белка в мышечной ткани. Попробуйте следовать плану профессора Фолькера Пудэля из университетской клиники города Геттинген (Германия), который разработал его дли похудания именно в этом возрасте, Главное правило профессора: не больше 40 г жира в день. Вот как можно выполнить эту рекомендацию на деле.

Утром: вместо традиционного бутерброда с маслом сделайте бутерброд с чайной ложкой нежирного творога. Потребление жиров сократится на 4 г.

Обед: вместо 60 г фарша можно приготовить 60 г красной фасоли. Сходная цветовая гамма создаст оптическую иллюзию привычной пищи, а потребление жира сократится на 7 г. Для тех, кто не представляет обеда без мяса, – другой совет: 200 г говяжьей вырезки вместо свиной отбивной уменьшат потребление жира на 17 г.

16 часов: если уж очень хочется печеного – съешьте кусок пирога с фруктами, а не кусок торта. Это сократит потребление жира на 13 г.

Вечером: лучше позволить себе кусочек вареной ветчины, чем копченой колбасы. Потребление жира сократится на 10 г, кусочек сыра 30%-ной жирности по сравнению с сыром 60%-ной жирности также уменьшит потребление жира на 10 г.

И еще: выпивайте не меньше 2 л жидкости в день – это поддержит пищеварение и обмен веществ в хорошей форме.

Таким образом вы сможете избавиться от 2-3 лишних килограммов веса в месяц – для вас это оптимально и по качеству, и по времени. И не забывайте: в ваши лета потребность в энергии невелика – 1700 килокалорий в день вполне достаточно. А вот фрукты и овощи просто необходимы!

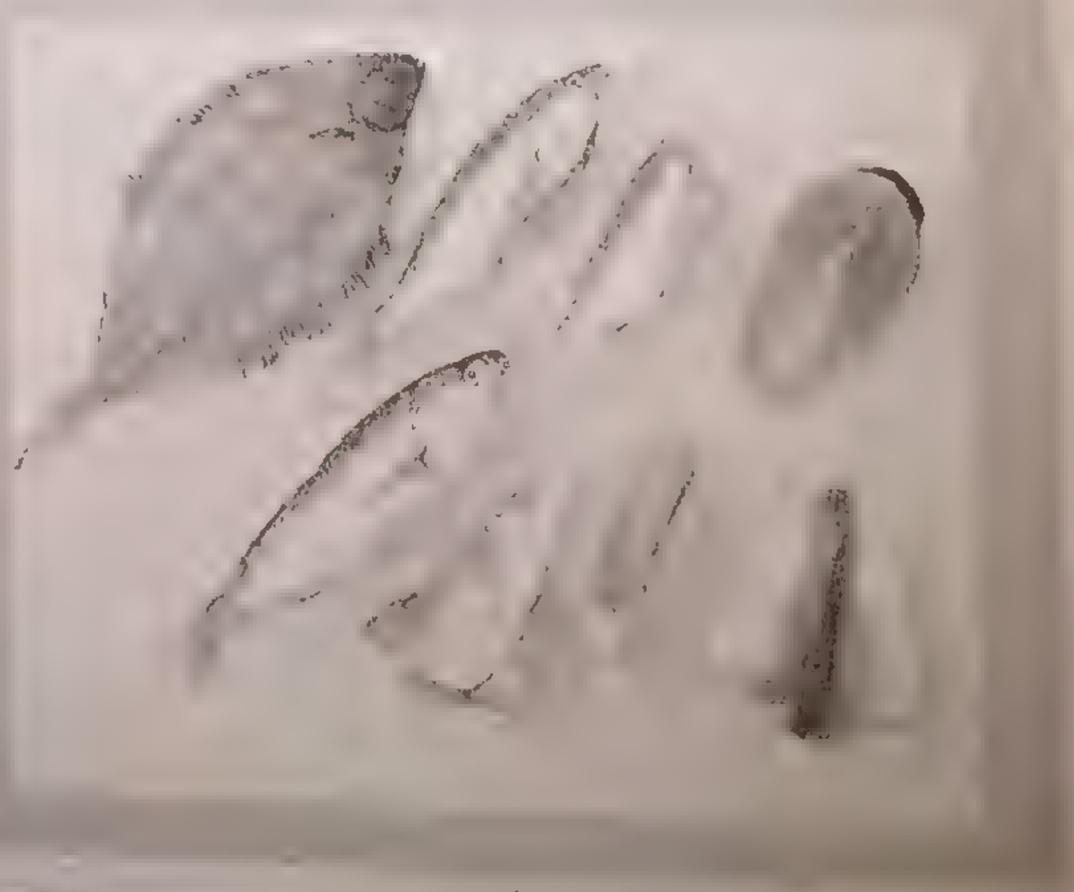
Что касается спорта, лучше всего заняться легкой гимнастикой, но регулярно и не менее 15 минут.

НАША СПРАВКА

ТАК ЛИ СТРАШЕН ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин – жироподобное вещество из группы стеринов животного происхождения. Повышение уровня холестерина в крови является фактором риска заболевания атеросклерозом. **Но холестерин также приносит пользу:** он входит в состав тканей и клеток, удерживает в тканях влагу и обеспечивает внутреннее давление в клетке, участвует в образовании и превращениях желчных кислот, гормонов коры надпочечников, витамина D, половых гормонов. Холестерин образуется в основном в печени – 1,5–2,5 г в сутки, с пищей же его поступает около 0,5 г. Причиной накопления холестерина является излишнее образование этого соединения в организме и замедленное его выведение, чему способствует избыточное потребление животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами. **Холестерин содержится только в животных продуктах.** Наибольшим его содержанием отличаются (мг на 100 г съедобной части продукта): яйцо куриное – 570, сыр голландский – 520, почки говяжьи – 300, печень говяжья – 270, печень свиная – 130.

Резкое ограничение холестерина в пищевом рационе ведет к увеличению его образования в организме. Поэтому нельзя полностью исключать холестерин из рациона, нужно только снизить его потребление и шире использовать продукты, в которых пищевые вещества хорошо сбалансированы: **творог, морскую рыбу и другие продукты моря, мясо кролика, индейки.** Снижение холестерина ниже нормального уровня повышает риск таких заболеваний, как гипертиреоз (повышение активности щитовидной железы), поражение коры надпочечников, истощение. **Таким образом, когда содержание холестерина соответствует норме, он полезен и даже необходим, а отклонения в ту или иную сторону заведомо неблагоприятны.**



Ваши придатки вылечат травки

Воспаление придатков матки – одно из самых распространенных женских заболеваний. Зачастую обострения приходятся на холодное время года. Чаще всего воспаление придатков матки лечат антибиотиками. Но, как известно, антибиотики приносят организму вред. Между тем с воспалением придатков с успехом можно справиться с помощью лекарственных трав.

СПАСИТЕЛЬНАЯ ГОМЕОПАТИЯ

И острые, и хронические заболевания женской половой сферы можно лечить методом гомеопатии очень эффективно. Если у вас есть лечащий врач-гомеопат, то даже при малейшем намеке на обострение процесса обязательно с ним проконсультируйтесь. Процесс будет остановлен быстро и без использования антибиотиков. **Поэтому не пропускайте такие симптомы, как боли внизу живота и в области крестца, усиливающиеся при посещении туалета и физическом напряжении.** Тем более, когда к тому же повышается температура тела, становятся болезненными месячные. **Некоторые врачи утверждают, что хроническое воспаление придатков можно излечить только с помощью гомеопатии.** Потому что затяжная форма болезни всегда протекает на фоне снижения иммунитета, ослабления защитных сил организма. И не восстановив здоровье в целом, нельзя вылечить придатки. А гомеопатические лекарства как раз и воздействуют на весь организм, обеспечивают гармоничную работу всех органов и систем.

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Если гомеопатическое лекарство подобрано правильно, даже острый воспалительный процесс в придатках можно вылечить за считанные дни. А вот лечение хронической формы бывает более продолжительным, понадобится некоторое терпение. Срок зависит от того, как долго женщина страдает воспалительным процессом, произошли ли изменения в тканях, например, образовались спайки. Эффект может сохраниться надолго, даже навсегда. Конечно, если болезнь вновь не подтолкнут к обострению провоцирующие факторы – переохлаждения, хирургические вмешательства, особенно аборты, стрессовые ситуации, проблемы в сексуальной жизни.

КАК ПОДБИРАТЬ ЛЕКАРСТВА

Подбор лекарства происходит строго индивидуально. При этом врач учитывает абсолютно все: и как протекает болезнь, и каковы особенности характера пациентки, каково строение организма, какие другие болезни человек перенес, начиная с самого раннего возраста. Однако если вы еще не нашли своего лечащего врача-гомеопата, то при неострых формах болезни вы можете воспользоваться следующими рецептами народной медицины:

1. *Донник желтый, цветы – 1 часть; золототысячник, трава, цветы – 1 часть; мать и мачеха, цветы – 1 часть.* Все хорошо измельчить, смешать. Ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

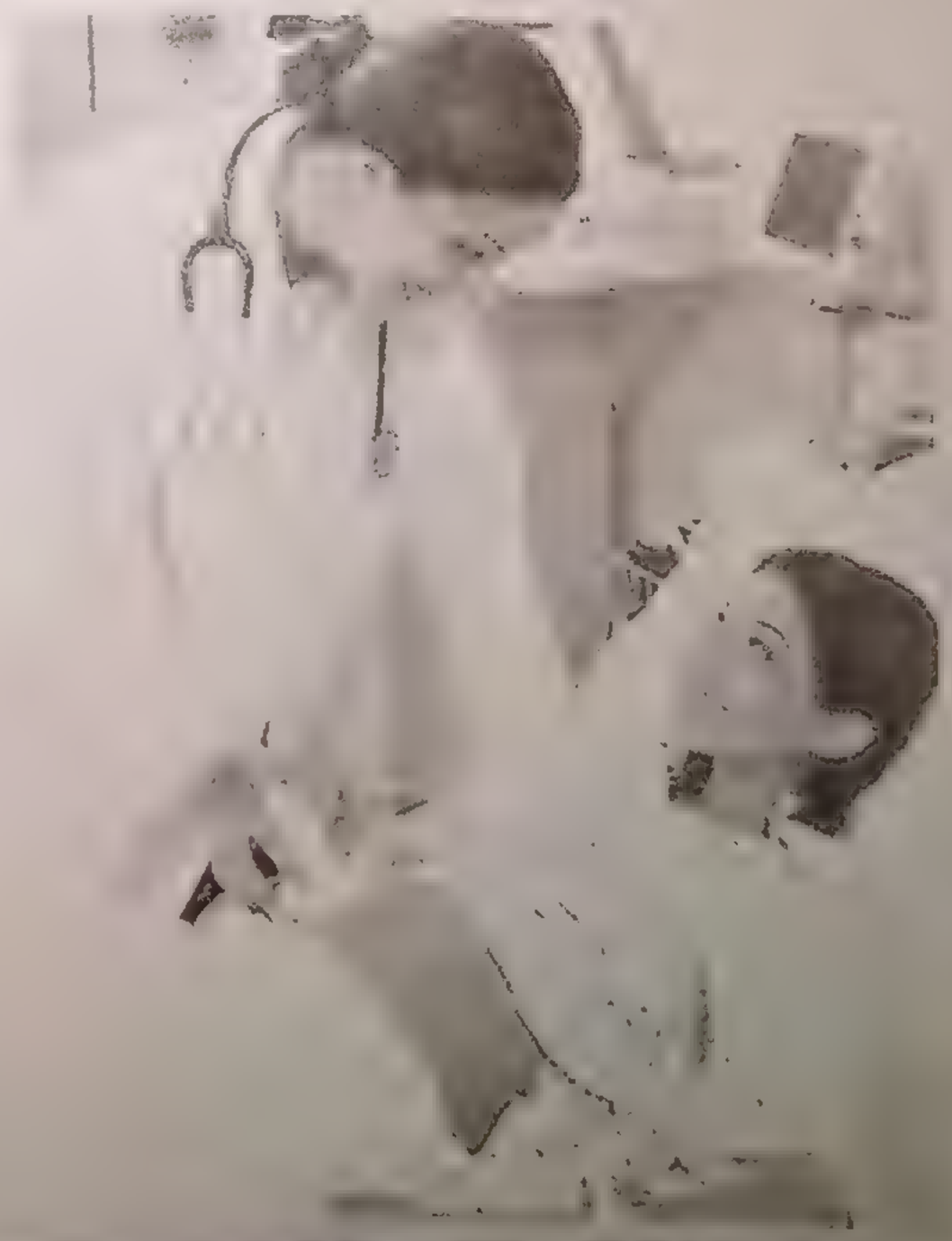
2. *Ромашка – 1 часть, листья крапивы – 3 части, трава горца птичьего – 5 частей.* 2 ст. л.смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе час. Применять для спринцеваний 2 раза в день.

3. *Трава лаванды, цветки черемухи, трава полыни – по 1 части, кора дуба, листья земляники – по 2 части, плоды шиповника – 3 части.* 1 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять 2 часа в термосе, процедить. Применять для спринцеваний перед сном, в течение 2 недель.

4. *Кора дуба – 6 частей, трава душицы – 4 части, корень алтея – 1 часть.* 5 ст. л. смеси на 200 мл кипятка. Настоять в термосе 30–40 мин. Процедить, остудить, использовать для спринцеваний 2 раза в день.

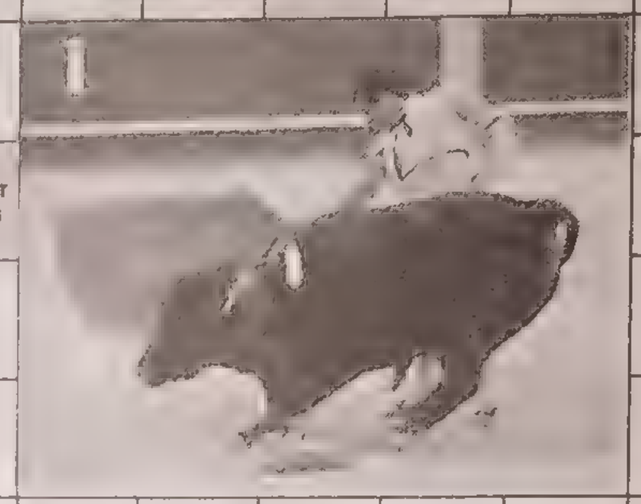
5. *Листья или цветки бессмертника, цветки мальвы лесной, цветки бузины черной, кора дуба – по 1 части.* 5 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 30–40 мин., процедить, остудить. Применять для спринцеваний утром и вечером.

6. *Кора дуба – 3 части, цветки липы – 2 части.* 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 30 мин., остудить, процедить, использовать для спринцеваний утром и вечером.



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

Дурак нам не писан
Сделано на будущее
Браз. госпожа
Главный военный в Англии
Свиное сало
Сотрудник Ленинки
Луб
... Милявская
Обоснование
Единица силы тока
... Рустaвели
Гребная лодка
Отступление воды
Проводник в Интернет
Форма спасат. круга
Стихотворн. метр
Область обитания
Трава-паразит
Дерево для паркета
Излучина
Дрожащее звяканье
Гонорар в %
Держит шторы
Крупный водопад, река
Забитый мяч
Яркая звезда
Якорь-кошка
Птица из ворон
Мальчик Роман
Вежливое отношение
Родня агамы
Бульвар
Сердечность к людям
Лодка с мотором
Кружок на штанге
Шоколад
Имя Марадоны
Их сидя протирают
Доллары на рубли
Двойной квартет
Композиция из цветов
Лихой поворот
Философ из Китиона
Усилие перед финишем
Бедная хата
Им гладят бельё
Немецкое авто
Угол в географии
Главная масть
Тенор ... Каррерас
Недочёт
По ней бывает сдвиг
Южный фрукт
Старая русск. буква
Низкорослый жираф
Стар. зажигалка
Водное растение
Король у Шекспира
Бутылочка младенца
Велик. математик
Воин-горемыка
Кино
Отрезной талон
Ею думают
"Один дома", ... Калкин
Перемывают сплетницы
Трубачи с крыльями
Большой театр, архит.
Снимок на память
Еврейский язык
Казах. нар. поэт
Ордек
Мюнхгаузен, автор
Китайский дракон
Нечто среднее
Продуктовый склад
Зеница
Певица ... Стар
Юмор-шоу на РТР
Учёный по землетрясениям
Господин из Польши
Обруч из одуванчиков
С/х орудие
Чудо природы



Магические свойства воды

Мы уже не можем представить свою жизнь без воды, да и не было бы нашей жизни вовсе, если бы не она. Мы можем смотреть на текущую воду часами, подсознательно чувствуя исходящее от нее спокойствие и величие мощи. Вода является источником и символом жизни. Она способна передавать информацию, «запоминать» слова и мысли, включать механизм исцеления в человеческом организме. Вода очищает не только от физической, материальной грязи, но и от грязи энергетической.

ОНА ВСЕ СМОЕТ

Самый доступный способ очищения какого-либо предмета от энергетической грязи — это очищение его водой. Для этого следует трое суток подержать его в воде, каждые сутки меняя воду. Результат не заставит себя ждать. Можно также подержать вещь в проточной воде около часа для очищения. Самому же для снятия отрицательных энергетических программ необходимо принимать контрастный душ: прохладный — горячий — прохладный — горячий — прохладный. Обязательно в данной последовательности. Можно принять ванну. Для этого необходимо сидя (лежа) в ванной ясно представить, что вся энергетическая грязь спускается с вас в воду. Для усиления эффекта очищения можно растворить в ванне морскую соль — она собирает на себя отрицательную энергетику.

НЕ ПЛЮЙ В КОЛОДЕЦ

Вода также обладает и мощным защитным потенциалом. Если у вас неприятности, плохое настроение, неважное самочувствие (связанное не с болезнью физического характера, а с депрессией), принимайте душ или ванну. Утренний душ заряжает энергетикой на весь день. Усилят его действия настои трав (кора дуба, ромашка, лаванда, душистые сборы).

Когда купаетесь в воде (реке) не следует в нее плевать. Вода в ответ на это накажет болезнями. Парапсихологи считают, что вода слышит и понимает человеческую речь. Нельзя посылать проклятия реке даже в период бедствия — наказание только усилится. **Очень сильная в энергетическом плане вода на Аграфену Купальницу (6 июля), на Ивана Купалу (7 июля), на Крещение Господне (19 января) и в Чистый (Великий) Четверг (четверг перед Пасхой).**

Если вам приснился плохой сон, то подержите руки под проточной водой (открытый кран вполне подойдет) и вспомните свой сон. Вода его унесет. Когда обстоятельства складываются неудачно, перешагивайте через текущую воду (ручей, река — по мосту, канава). **Если разладились отношения с любимым(ой), пойдите вместе к водоему. Вскоре вы обязательно помиритесь, и плохое после таких визитов к воде обязательно отойдет.** Так как вода имеет свойство уносить не только плохое, но и хорошее, то не рекомендуется петь в ванной. Когда вы поете, у вас не просто хорошее настроение, а состояние счастья (обычно). Вода будет уносить абсолютно любые ваши ощущения и состояния, в том числе и ощущение счастья.

Ответы на сканворд, опубликованный в №24 (36)

		А		Щ		Т		Э			И		Г		У	
К	А	Б	А	Е	В	А		С	А	И	Д		Р		Д	
У		А		К	О	Л	Ь	Е		Н	О	М	И	Н	А	Л
Л	О	Ж	К	А	Р	Ь		Р	У	С	Л	А	Н	О	В	А
Е		У			В					Т		Р		Г		Р
Б	И	Р	Ю	З	А					Р	А	Ш	П	И	Л	Ь
Я			Д	О	Н					У			Е		О	
К	О	Р	О	Л	Ь					К	О	М	Н	А	Т	А
А		А		О						Т		А	К	С	О	Н
		С	И	Т	Р	О				О	С	Т	А	П		Ч
О		Т		К	О	Ч	Е	Г	А	Р		Р		И	В	А
Б	О	Р	Ж	О	М	И		Р			К	О	Н	Д	О	Р
Х		Ё			Е		П	И	С	Т	О	Н			Р	
О		П	А	Н	О	Р	А	М	А		Н	А	С	К	О	К
Д	Р	А	Г	А			С	О	Р	Г	О		Н	О	Т	А
			А	Б	Б	А	С		А		К	А	О	Л	И	Н
В	Е	К	Т	О	Р		А	К	Т	Ё	Р		Х	У	Л	А
О		У		Б	И	С	Т	Р	О		А	М	А	Н	А	Т
Д	Е	П	О		А			О	В	О	Д					О
Е		О		О	Р	Л	О	В								Х
В	А	Л		П		И		Л	А	С	Т					О
И			Л	И	Р	А		Я	Л	Т	А					Д
Л	О	С	О	С	И	Н	А		Л	Е	К					Е
Ь			Т	Ь	М	А		З	А	П	О	Р	О	Ж	Е	Ц

РАБОТА

Дома! Вырезание чайных этикеток. Склеивание подарочных пакетов, конвертов. С уральскими самоцветами. З/п от 9500р./мес. Договор. Премии. 305000, г. Курск, а/я 204 (НЗ) Дудиной + конверт с о/а.

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12 000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас - 6, а/я 18 «П»

Работа по месту жительства: склеивание конвертов. З/п от 9000 руб/мес. Весь материал высылается бесплатно. От Вас: 2 конверта. 305000, г. Курск, ГП, а/я 69, Корпачевой Ж.И. (НЗ).

Надомная работа каждому: упаковка кнопок, скрепок, склеивание конвертов, сборка авторучек, стиплеров! З\п 14500 р. Контракт. 454135, г. Челябинск, а/я 11283 + конверт с о/а.

РЕЦЕПТЫ

«Золотой улей». Прополис - при простудных заболеваниях (гайморит, хронический насморк, бронхит). Пчелиный яд - профилактика остеохондроза, псориаза, головных болей. Пчелиная пыльца - увеличение работоспособности головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Перга - повышает гемоглобин, профилактика онкологических заболеваний. Трутневое молочко - для поддержания гормональной активности. Т. в Кемерово (3842) 25-38-98. Пр. Ленина, 32 А, офис 4.

Алтайские травы. Кукольник – алкоголизм. Морозник – похудение. Уснея – гипертония. Красная щетка – гинекология. Полный курс 250 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Края. от 30.04.02 г.

14 – 27 декабря 2005 года • №25 (37)

Готовы ли вы к борьбе со стрессом?

Стресс считается чуть ли не главным виновником различных заболеваний. И неспроста. При нервном напряжении страдают многие системы организма. Иммунитет ослабевает, и в результате появляются ранее незнакомые болячки. Со стрессом можно и нужно бороться. И, увы, получается это далеко не у всех.

Укажите, как часто вы соглашаетесь с каждым из следующих утверждений (всегда – 4 очка, часто – 3 очка, иногда – 2 очка, никогда – 1 очко).

1. Я чувствую постоянную усталость, вызванную требованиями ко мне на работе и дома.

2. Мое стрессовое состояние вызывают внешние силы, которые вне моего контроля.

3. Я живу в плену обстоятельств.

4. Независимо от того, с каким упорством я работаю, я никогда не успеваю сделать все, что хотел бы сделать.

5. Я имею финансовые обязательства, которые не могу выполнить.

6. Я не люблю свою работу. Но не могу рискнуть переменить ее.

7. Я не удовлетворен своими личными отношениями.

8. Я чувствую себя ответственным за счастье окружающих меня людей.

9. Я стесняюсь просить помощи.

10. Я не знаю, чего хочу от жизни.

11. Я разочарован, не достигнув того, чего хотел.

12. Каковы бы ни были мои успехи, я чувствую себя внутренне опустошенным.

13. Если бы люди вокруг меня были более компетентными, я чувствовал бы себя более счастливым.

14. Многие люди подводили меня в прошлом.

15. Я переживаю свой гнев внутри, не даю ему выплеснуться наружу.

16. Я бешусь и гневаюсь, когда расстроен.

17. Я не люблю критики.

18. Я боюсь потерять работу (кого-то из близких, свои сбережения).

19. Я не вижу пользы в проявлении печали и горя.

20. Я не верю, что состояние моих дел поправится.

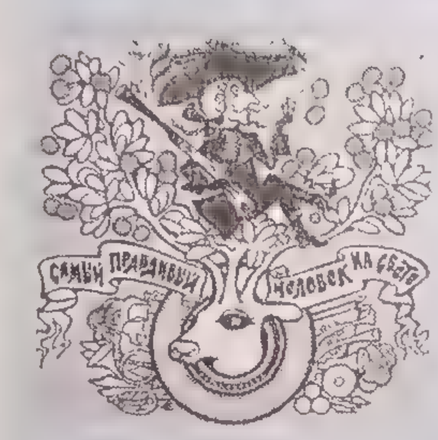
Подсчитайте количество набранных вами очков.

От 70 до 80. Ваша жизнь – один кризис за другим. Пора принимать меры, чтобы упорядочить ее.

От 50 до 65. Вы часто не видите альтернативы и чувствуете себя в плену обстоятельств.

От 20 до 29. Вы самый лучший союзник самому себе и имеете высокую степень самоконтроля, самоуважения и самоопределения.

СИНДРОМ МЮНХАУЗЕНА



Так врачи назвали исключительную по редкости болезнь, которая заключается в том, что пациент постоянно желает подвергаться медицинскому лечению. Удивительно, но самый крайний ее случай был зафиксирован не в России (что могло бы быть объяснено хотя бы желанием не ходить на работу, заполучив побольше больничных листов), а в Ирландии. Некий Вильям Макинрой (р.1906 г.) во время своей 30-летней «карьеры» в качестве пациента обошелся Национальной службе здравоохранения примерно в 8 млн. фунтов стерлингов. За этот период он перенес 23 крупные операции, лежал в 68 различных больницах под 22 различными именами. Самый продолжительный период, в течение которого он находился вне больницы, был равен 6 месяцам. Чудесное исцеление произошло в 1979 году, когда этот ирландец последний раз выставил ночной горшок и наконец заявил, что больницы ему надоели. Затем он удалился в бирмиргемский дом престарелых, где собирается теперь побить рекорд долголетия.

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ».
Спрашивайте в местных почтовых отделениях
Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:
«НЗ» (Наше Здоровье), газета для всей семьи – **12457**,
«Виринея», женский журнал – **11313**; **«Брат»**, мужская газета –**11315**;
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище – **11316**;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей – **11314**.

Наше Здоровье

Главный редактор Елена ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 55 721
Цена свободная

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача. За рекомендации, данные читателями, редакция ответственности не несет.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань – Ирина Трехголосова (8512) 39-13-16
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 36-68-15
Иваново – Софья Герасимова (0932) 41-03-15
Калининград – Светлана Рыбина (0112)35-99-69
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61
Нижний Новгород – Анна Гамзина (8312)19-34-28
Омск – Ольга Руденко (3812)25-62-81
Оренбург – Светлана Корлюгина (3532)98-51-26
Саратов – Владимир Акишин (8452)27-80-10
Ставрополь – Елена Назаренко (8652)56-44-73
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09
Челябинск – Ольга Ясинская (3512)78-02-71

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «НЗ» – 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии «Альфа-Принт», г. Ярославль, ул. Судостроителей,3.
Зак. № 2973
Подписано в печать: 30.11. 2005

ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ ПРИ РАДИКУЛИТЕ →20

Наше Здоровье

Здоровье за медный пятак 5
Соевые продукты: за и против 14
Как сохранить зрение 11

№1 (39)
11 -24 января 2006
газета выходит 1 раз в 2 недели
энциклопедия здорового образа жизни

«Победа вопреки»

Просто нужно любить жизнь!

... В 1991 году я пережила инфаркт миокарда. **Участковый врач мне сказал, мол, не надейтесь, вы никогда не сможете жить, так как раньше, а может, и вовсе никогда не встанете с постели.** Мне предложили вторую группу инвалидности, даже настаивали на этом, но я отказалась – не хотела мириться с приговором и знала, что в любом случае не сдамся. Какое-то время я действительно придерживалась постельного режима, старалась беречь себя, поменьше волноваться, а потом поняла, что надо пытаться встать. **Как и многие сердечники, я училась ходить заново.** Помню, что первый самостоятельный шаг я делала со слезами на глазах – страх, боль, отчаяние захлестнули с головой. **Но день за днем, шаг за шагом, ступень за ступенью я начала ходить...** →10

Морковка против варикоза →9

В России – каждая ДЕСЯТАЯ ТАБЛЕТКА – ФАЛЬШИВАЯ... →18

Что делать?

Что такое АНТИОКСИДАНТЫ →17

КОНКУРС ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ
«Народные рецепты красоты» стр.10

Призовой фонд конкурсов составляет 6000 рублей!

11–24 января 2006 • №1 (39)

КОРОТКО

Риск заболевания раком яичников способны предотвратить всего две чашки чая в день. Об этом сообщают шведские ученые. В результате обследования 60 тыс. шведок было обнаружено, что женщины, выпивающие в день две и более чашек чая, на 51% менее подвержены риску получить опасное заболевание.

***

Канадские исследователи из Университета Торонто разработали **новый способ лечения бессонницы.** Они создали музыку, которая соответствует волнам, испускаемым мозгом. В определенный момент звучания мелодии напряжение человека спадает, и он может расслабиться и уснуть.

***

Количество больных, страдающих слабоумием (деменцией), удвоится через 20 лет. Согласно оценке ученых, в настоящее время этим недугом страдает 24,3 миллиона человек, к 2020 году это число составит 42 миллиона, а к 2040 году достигнет 81 миллиона.

***

Американские ученые из Центра химических исследований Монелл установили, что сахар оказывает выраженное обезболивающее действие у детей-сладкоежек. Такой же эффект можно наблюдать и у детей с избыточной массой тела.

***

Ученые открыли ген «выживания». Оказалось, что более высокий уровень выживаемости имеют люди – носители определенного варианта ДНК митохондрий – «энергетических фабрик» клетки.

***

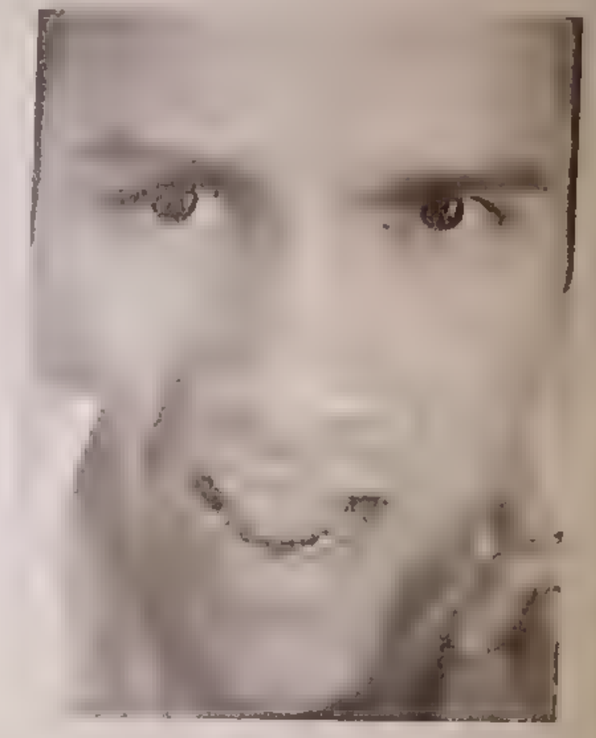
В Университете Рочестера доказали, что антибиотики старого образца, такие как пенициллин, становятся малоэффективными. Ученые сделали такой вывод на основе данных о 11 тыс. случаев обычного стрептококкового воспаления горла.

Кариес ведет к инфаркту

Получены убедительные доказательства тому, что регулярная чистка зубов, удаление налета при помощи специальных нитей, профилактические осмотры у стоматолога очень важны для сердечной-сосудистой системы.

Американские врачи во главе с известным нью-йоркским доктором, Ричардом Штейном провели специальное исследование. Целью которого было изучение зависимости гигиены ротовой полости и состояния сердца и сосудов. В результате было доказано, что **хронические очаги инфекции в ротовой полости способствуют развитию раннего атеросклероза и заболеваниям коронарных сосудов сердца.** Больные зубы и десны с такой же силой «толкают» нас к инсульту и инфаркту, как и неправильное питание, сидячий образ жизни и нерациональное лечение.

Хронические воспалительные заболевания десен способствуют тому, что на стенках сосудов образуются отложения холестерина. Хронические инфекции ротовой полости являются таким же стрессом для иммунной системы, как и инфекции других частей нашего тела. Также было доказано, что люди со здоровыми зубами и деснами живут значительно дольше.



Мало спишь – быстро толстеешь

Специалисты из Стэнфордского университета утверждают, что появление избыточного веса напрямую связано с недосыпанием. Такой вывод сделала группа исследователей под руководством доктора Шахрада Тахири, наблюдавшая тысячу добровольцев на протяжении 15 лет.

О взаимосвязи сна и избыточного веса науке уже известно, но теперь ученые знают, как именно это происходит. Оказывается, **у людей, которые не спят положенные восемь часов в сутки, нарушается выработка гормонов, отвечающих за обмен веществ и аппетит.**

Ученые также установили, что если спать пять часов, а не восемь, вес тела увеличивается на 3,6%. Авторы исследования утверждают, что вместо чудодейственных диет, таблеток от аппетита и ушивания желудка врачи должны пропагандировать излишне полным людям простой здоровый сон, который, как известно, полезен и во всех других отношениях: повышает настроение, работоспособность и даже продолжительность жизни.

Душица и клюква спасут человечество

Ученые из Массачусетского университета экспериментировали с различными экстрактами, чтобы найти убийцу для бактерии Vibrio parahaemolyticus – микроорганизма, живущего на дарах моря и вызывающего у людей страшное пищевое отравление.

При этом биологи давно уже заметили, что клюква и душица по отдельности содержат фенольные составы с хорошими антибактериальными свойствами. И вот недавно исследователи догадались, что более эффективным оружием может быть комбинация, сделанная на основе экстрактов этих ягодок.

Лабораторные опыты показали, что покрытие зараженных бактерией филе трески и креветок этой мощной антибактериальной смесью душицы и клюквы (в сочетании 50x50) разрушает клетки parahaemolyticus и является отличным оружием в борьбе с любой инфекцией. Особенно хорошо сочетание этой кисло-сладкой парочки. Зимой готовьте чай с клюквой и душицей. Тогда никакие простуды вам не страшны.

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, иногда бывают ситуации, когда посетить врача сложно. То работа мешает, то бытовые хлопоты захватили. Если проблемы со здоровьем серьезные, то лучше не рисковать, а найти время и сходить к доктору. Если же время терпит, то пишите нам в газету, в рубрику «Вопрос–ответ». Эта наша виртуальная поликлиника. С нами сотрудничают врачи, профессионалы в разных областях медицины. Они обязательно ответят на все ваши вопросы.

Как избавиться от судорог

Здравствуйте, хочу с вами посоветоваться: зимой у меня часто сводит ногу судорогой. С чем это связано и как избежать неприятных ощущений?

Вера ЧЕБОТАРЕВА, г. Липецк

– Вера, если проблема с судорогами возникла именно зимой, то скорее всего это связано с нехваткой витамина D. Он образуется в коже под действием ультрафиолета. Рыбий жир, масло, яйца, печень и молоко содержат этот витамин в больших количествах. Вам следует включить эти продукты в ваш рацион. Кроме этого, существует большое количество витаминных комплексов, содержащий витамин D. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

К снотворному не привыкайте!

Плохо сплю, поэтому врач прописал мне снотворное. Через какое время может произойти привыкание к снотворному? Правда ли, что после более легких снотворных придется пить сильные?

Елена ЗВЕРЕВА, г. Владимир

Елена, на ваш вопрос мы попросили ответить нашего консультанта врача-психоневролога Дмитрия Борисовича Воронкова:

– Необходимо помнить, что любое снотворное следует применять с осторожностью. При назначении снотворных средств важно соблюдать следующие принципы: применять их следует кратковременно, не дольше 3-4 недель, а отменять – постепенно. Надо стараться принимать лекарство не каждый день, а с перерывами – 2–4 раза в неделю.

При необходимости применения снотворных средств дольше, чем в течение месяца, следует сменить лекарственную группу – назначить другой препарат. Следует помнить, что для всех снотворных средств характерны феномены привыкания и отмены, эти лекарства потенцируют действие алкоголя и других одурманивающих веществ, могут вызвать побочные эффекты, подавленное состояние и углубление депрессии.

Доктор на подоконнике

Здравствуйте, ответьте, пожалуйста, на мой вопрос: сейчас много домашних растений, которые считаются целебными – золотой ус, индийский лук, алоэ. Откуда в них польза, ведь они не из природы? А выращены в домашних искусственных условиях – без солнечного света, без свежего воздуха, в тощем грунте с химической подкормкой. Или я не права?

Оксана Львовна ГРИЩУК, г. Саратов

Уважаемая Оксана Львовна, вам отвечает Лариса Щурова, врач-гомеопат, г. Липецк:

– Это мнение неверно. Вышеперечисленные растения обладают всем набором лечебных свойств: ранозаживляющими, противовоспалительными, рассасывающими, обезболивающими. Отличаются они от тех растений, которые произрастают в природе, лишь меньшими размерами. Например, алоэ древовидное из Южной Африки достигает в высоту 4–10 метров. Конечно, такое на подоконнике не вырастишь. Но это не значит, что от этого оно менее полезно.

Мухомор лечит рак

Недавно врачи обнаружили у меня мастопатию. Слышала, что самое действенное средство против этого заболевания – настойка мухомора. Но я знаю, что этот гриб смертельно ядовит. В связи с этим у меня возникает вопрос: не опасно ли его применение даже в маленьких дозах?

Лиля ВАСИЛЬЕВА, Липецкая область

Уважаемая Лиля, ответить на ваш вопрос мы попросили нашего консультанта врача-гомеопата Елену Семенову:

– Красный мухомор действительно сильнейшее лекарственное средство. Это гриб лечит не только мастопатию, но даже рак молочной железы. Однако ни в коем случае не рекомендуется заниматься самолечением. Необходимо обратиться к профессиональному гомеопату, который приготовит настойку мухомора по всем правилам. Сделать это совсем непросто. Но профессиональный врач сделает это без труда и назначит вам необходимое лечение. Оно индивидуально в каждом конкретном случае.

11–24 января 2006 • №1 (39)

Тепло ли тебе, девица?

Здравствуйте, у меня такая проблема: зимой я очень мерзну. Даже если на градуснике минус 1, для меня это настоящая беда. Меня всю трясет и единственное желание – поскорей добраться до дома. Муж же мой переносит любой холод нормально. Даже в минус 10 бегает без шапки. Мне интересно: такая реакция моего организма – это болезнь или индивидуальная особенность.

Ольга ВАРЫКИНА, г. Орск

Действительно, некоторые люди болезненно переносят понижение температуры.

Повышенная чувствительность к холоду – это нарушение работы механизмов терморегуляции. У здорового закаленного человека и в холод, и в жару температура тела остается постоянной. Высокочувствительные к холоду люди характеризуются более низкой средней температурой тела, пониженной температурой стоп, кистей рук, пальцев, ушных раковин, носа.

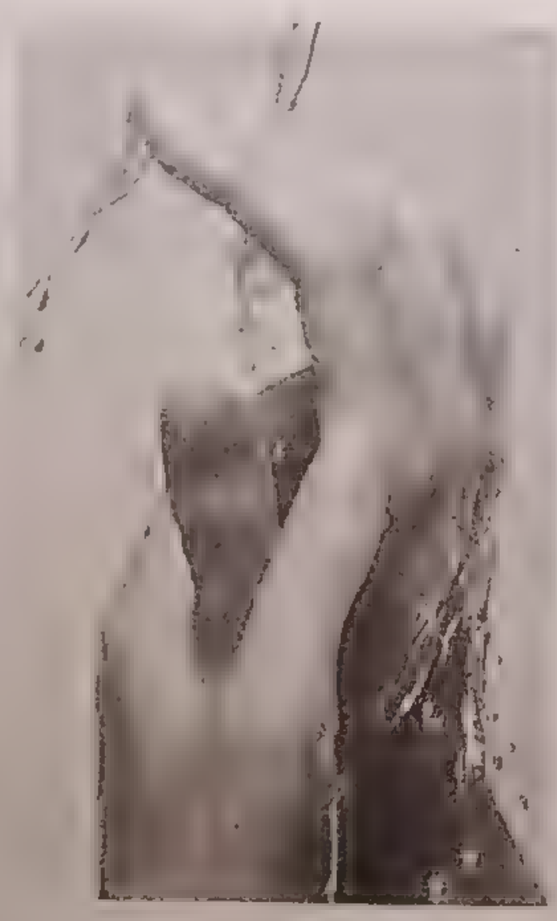
ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ

Люди, у которых нарушена терморегуляция, мерзнут даже в теплом помещении. На смену погоды они реагируют болезненно. Это часто бывает при заболеваниях сердца.

Если вы чувствуете, что мерзнете тогда, когда всем окружающим тепло, сходите к врачу и прежде всего проверьте сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

Интенсивное воздействие холода у людей с заболеваниями сердца, почек, легких может вызвать учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, нарушение кровоснабжения в сосудах легких, конечностей, мозга. **Повышенная чувствительность к холоду бывает и у людей с вегетососудистой дистонией.** Ведь это заболевание по своей сути не что иное, как своеобразная реакция нервной системы на различные изменения условий внешней среды.

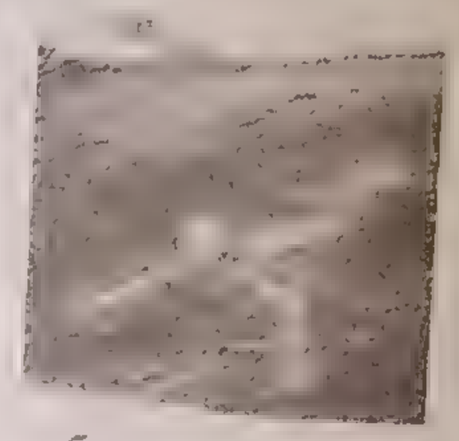
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ



Если врач не нашел никаких патологий, а холод продолжает вас беспокоить, то в этом случае вам необходимо заняться тренировкой сосудов – закаливанием и гимнастикой. Контрастный душ, холодные обтирания, физические упражнения на свежем воздухе помогают восстановить тонус, улучшить питание сосудистой стенки, нормализовать скорость тока крови и лимфы. Ткани при этом лучше снабжаются кислородом, активизируются обменные процессы, повышается работоспособность.

Физические упражнения, самомассаж, закаливание – прекрасные способы повышения вашей холодоустойчивости

Очень полезно 4-5 раз в день обливать руки холодной водой. Вода при температуре 16–20 градусов благотворно влияет на деятельность сердца. Снижается частота его сокращений и удлиняется время покоя и отдыха сердечной мышцы. Под влиянием холода происходит рефлекторное сужение сосудов кожи, в которых содержится около 30% всей крови человека. Кровь приливает к внутренним органам, добавляя клеткам новые порции кислорода и питательных веществ. **Холодные ванны способствуют увеличению количества гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов.** Соответственно повышается иммунитет. Физические упражнения, самомассаж, закаливание – прекрасные способы повышения вашей холодоустойчивости. **Но выполнять эти процедуры надо за полчаса до еды и не ранее чем через 1,5-2 часа после нее.** Следовать этому правилу очень важно. Ведь после еды кровь приливает к органам пищеварения. Значит, уменьшается ее приток к сердцу, головному мозгу и другим жизненно важным органам. **Резкая смена температур в это время может вызвать спазм сосудов кожи и внутренних органов вплоть до сердечного приступа.** Физические упражнения особенно необходимы на первых порах закаливания. По мере привыкания организма к холоду можно обходиться и без согревания. Тогда удастся достигнуть большей холодоустойчивости организма.



11–24 января 2006 ● №1 (39)

Целебная сила металлов

С незапамятных времен человек использует металлы для лечения различных болезней. Дошедшие до нас из глубины веков трактаты свидетельствуют о двух разных способах применения металлов. Их принимали внутрь в чистом виде – растертыми в порошок или раскатанными в тончайшую фольгу. Или в составе сложных препаратов из растений и животного сырья, а также в виде солей. В других случаях металлические пластинки прикладывали к телу на больные и пораженные места. Древние использовали прежде всего драгоценные металлы: золото и серебро. Сегодня самым целебным металлом считается медь. Ее терапевтические свойства подтверждены научными исследованиями.

МЕДЬ

Этот металл принимает активное участие в кроветворении и обмене ряда витаминов, таких как P_6 и С. Хотя в организме человека содержится ничтожное количество меди, нарушение ее обмена может привести к развитию ряда тяжких заболеваний (болезнь Вильсона, красная волчанка). Наружное применение меди в виде аппликаций оказывает выраженное противоотечное, противовоспалительное и обезболивающее действие, стимулирует защитные силы, активизирует водный и минеральный обмены, улучшает сон, проявляет местное бактерицидное действие. **Показания для применения меди, это прежде всего боли при различных заболеваниях, даже доброкачественные опухоли, такие как мастопатия и фибромиома матки.**

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

Для лечения можно использовать 2-3-копеечные монеты СССР до 1961 года, которые содержат большое количество меди. Или пластины такого же размера из чистой меди, так называемой меди вакуумной. Эффект повышается, если пластины отполировать и пробить в них отверстия диаметром 2–7 мм.

Перед применением пластины нужно медь обработать, этот процесс называется «отпуск» меди.

✓ 1-й вариант: пластины прокаливают на сковороде в течение 10–20 минут, дают остыть и очищают наждачной бумагой.

✓ 2-й вариант: медные диски бросают в стакан с водным раствором поваренной соли (1ст. л. соли на 1 стакан воды) на час, затем высушивают насухо и прикладывают к больному участку кожи. Эффект выше, когда монеты «притягиваются» кожей и под ними через некоторое время образуются пятна зеленоватого цвета.

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ возможны два варианта применения меди:

На простыню укладывают монеты или диски – несколько рядов в ширину и большое количество рядов в длину. Монеты должны лежать рядом друг с другом. По ширине эта медная аппликация должна соответствовать расстоянию между лопатками в положении стоя, по длине – расстоянию от 7-го шейного (выступающего) позвонка до начала ягодичной складки. Затем нужно аккуратно лечь на приготовленное медное ложе и лежать 25–40 минут. Когда подниметесь – большая часть монет отпадет. Те, которые остались – «присосутся» к коже спины. Нужно прикрепить их тонкой полоской пластыря шириной 3-4 мм и оставить на 3–5–7 суток. Затем их удаляют, кожу моют теплой водой с мылом, смазывают кремом. Хорошим признаком является наличие на месте, где были монеты, зеленоватых пятен. Через 2-3 дня процедуру повторяют. На курс нужно 10–15 аппликаций.

Этот вариант проще. Накладываете несколько монет только на общеукрепляющие и болевые точки. Затем закрепляете их тонкими полосками пластыря. При каждой следующей процедуре можно менять место фиксации пластыря на коже, чтобы не раздражать кожу.

Хороший эффект дают не только медь, но и другие металлы.

Возможно такое чередование металлов в зависимости от характера заболевания:

ПРИ РАДИКУЛИТЕ – стальные и медные, при сильных болях медные заменить серебряными.

ПРИ ПЛЕКСИТЕ И МИОЗИТЕ – стальные и медные.

ПРИ БОЛЕВЫХ СИНДРОМАХ НЕЯСНОГО НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – серебряные и стальные.

ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ – серебряные и стальные.

Если на месте прикрепления сильное оволосение – желательно предварительно обрить. Прикрепление пластыря на волосы ненадежно, а снятие – болезненно.

НЗ
11–24 января 2006 • №1 (39)

Для каждого лица своя маска

Здравствуйте, дорогие читательницы «НЗ». С удовольствием читаю каждый номер. Нравится все, но больше всего рубрика «Народные рецепты красоты». Она просто замечательная. Сегодня далеко не каждая женщина может себе позволить воспользоваться услугами профессионального косметолога. Это очень дорого. Очень выручает «НЗ». Купил номер и устраивай косметический салон прямо на дому. Я многими советами воспользовалась. Результаты замечательные. Не хочу оставаться в долгу и предлагаю вам, дорогие женщины, свои рецепты сохранения молодости.

Елена Борисовна ЧЕЧЕРИНА,
Орловская обл., дер. Смолянниново

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ, ей поможет обрести эластичность **масляная маска.** Слегка подогрейте любое растительное масло, смочите им заранее приготовленный лоскуток хлопчатобумажной ткани с отверстиями для глаз и рта и наложите на лицо. Покройте клеенкой или махровым полотенцем. Или: свежий желток смешайте с 1 ч. л. растительного масла и нанесите на кожу лица пальцами, смоченными в горячей воде.

Творожная маска: разотрите 2 ст. л. творога со сметаной или молоком, можно добавить немного меда. Маски для сухой кожи смываются через 15 минут сначала теплой, а затем холодной водой.

ЕСЛИ КОЖА ЖИРНАЯ И ПОРИСТАЯ, полезны маски из невзбитого белка. Можно добавить в него 10 капель лимонного сока. Такая маска улучшает цвет лица и уменьшает жирность кожи. **Для жирной кожи полезны также дрожжевые маски:** 10 г дрожжей развести водой до густоты сметаны и нанести только на жирные пористые участки кожи не более чем на 10 минут, а затем смыть водой. **Маска из кукурузной муки:** кукурузную муку заварить кипятком, дать остыть и половину теплой массы нанести на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой, в оставшуюся часть заваренной муки добавить несколько капель лимонного сока и снова нанести маску на 15 минут.

ДЛЯ ОЧИСТКИ ЛИЦА ВАМ ПОМОГУТ ТАКИЕ МАСКИ:

- Ягоды клубники растереть со сметаной или сливками и равномерно наложить на лицо.
- Если кожа у вас жирная, возьмите 5-6 ст. л. свежих листьев крапивы или 3 ложки сухих, залейте литром холодной воды и доведите до кипения, дайте настояться 15 минут и процедите. Этим отваром ополаскивайте лицо 5-6 раз в день и дайте ему высохнуть, не вытирая.
- Чувствительную и сухую кожу лица лучше очищать отваром ромашки в смеси с липовым цветом.
- При сухой коже полезно умываться яичным желтком. Нанесите его на 3–5 минут на лицо и шею, а затем смойте кипяченой водой с добавлением нескольких капель буры и глицерина.

ЕСЛИ КОЖА ЗАМЕТНО СТАРЕЕТ, НАЧИНАЕТ УВЯДАТЬ, применяйте **медовую маску.** Для этого 1 ст. л. жидкого меда размешайте с ложкой теплого молока или теплого свежего чая или со взбитым белком. **Для увядающей кожи** особенно полезны **маски из айвы, хурмы, лимона, редьки, хрена, рябины, столетника.** Но хрен и редьку надо применять непременно в смеси со сметаной или растительным маслом. Эти маски в виде кашицы наносятся на 8–10 минут и смываются холодной водой. Эффективна также маска из обычного майонеза.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ:

Взять по 1 ч. л. клубничного и малинового сока, добавить 4 ст. л. свежего сырого молока, трехслойную марлю с вырезами для глаз и ноздрей смочить в этой смеси и наложить на лицо. Держать, пока марля не высохнет.

- Снять с огурца кожицу, натереть на мелкой терке и полученную массу наложить на лицо. Смывать холодной водой.

Томатно-желтковая маска делает лицо свежим и также отбеливает его. Свежий желток смешать с соком, выжатым из помидора, и добавить половину ч. л. муки или крахмала, чтобы маска не стекала.

Горячую картофелину раздавить, добавить желток и немного молока. Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть шерстяным платком на 20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть холодной водой.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие женщины!

Конкурс «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ» продолжается!

Если вы знаете как продлить молодость и красоту, как всегда оставаться обаятельной и привлекательной, пишите нам о всех ваших секретах.

Обязательное условие: все рецепты должны быть из вашей личной копилки. Кремы, маски и другие дамские хитрости должны состоять из самых простых и доступных вещей: из того, что есть на каждой кухне, из того, что растет на любом огороде.

Второй этап конкурса продлится до 15 апреля 2006 года. **Победители конкурса получат денежные призы – 1500, 1000, 500 рублей.**

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

11–24 января 2006 • №1 (39)

КАК ВОСПИТАТЬ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА

Считается, что спорт полезен для здоровья и развития ребенка. И это в какой-то мере верно. Если ребенок начинает заниматься спортом с малых лет, это идет на пользу его и физическому, и психологическому развитию. Но нужно все делать с умом. Иначе спорт может принести вред. Согласно статистике, около 3 миллионов детей ежегодно получают травмы во время занятий спортом или во время активных игр. Большинство этих травм не носят серьезного характера, и могло бы быть предотвращено с помощью специальных защитных приспособлений.

ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

Если вы хотите отдать ребенка в командную секцию, то ни в коем случае не делайте этого, пока ему не исполнится 6 лет.

Кроме возраста, родители должны принимать в расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности, способность к принятию самостоятельных решений. Если вы и ваше дитя определились с видом спорта, **в первую очередь познакомьтесь с тренером, который будет делать из вашего наследника спортивную звезду.** Побольше узнайте о специфике избранного вида спорта. Очень важно, насколько высока вероятность получения травм.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Возможные спортивные травмы можно предотвратить. Для этого нужно придерживаться следующих правил:

- Не пренебрегайте специальными защитными приспособлениями (шлемами, наколенниками и т.д.). Для видов спорта с высокой степенью контакта следует приобрести шлем с полной защитой лица, причем желательно, чтобы лицевой экран был сделан из поликарбоната (современного легкого и небьющегося материала). Шлемы должны хорошо подходить по размеру и быть снабжены застегивающимся под подбородком ремешком.
- Перед тем как записать ребенка в спортивную секцию, проконсультируйтесь у педиатра и окулиста.
- Убедитесь, что во время занятий ребенок будет постоянно находиться под присмотром.
- Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды.
- Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия поддерживаются в хорошем состоянии.
- Не позволяйте ребенку на тренировках носить очки или линзы. Линзы и обычные очки не защищают от травм глаза, а могут только усугубить их.
- Детям с плохим зрением не следует заниматься видами спорта с высокой степенью контакта.

Как правило, все виды спорта можно разделить на «спорт с высокой степенью контакта», «спорт со средней степенью контакта» и «спорт с низкой степенью контакта». **Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.**

Виды спорта с высокой степенью контакта: бокс, баскетбол, футбол, хоккей, боевые искусства, гандбол.

Виды спорта со средней степенью контакта: велосипедный спорт, спортивная гимнастика, верховая езда, лыжи, волейбол, фигурное катание и конькобежный спорт,тяжелая атлетика.

Виды спорта с низкой степенью контакта: бадминтон, гребля, плавание, теннис, легкая атлетика, художественная гимнастика.

Но что делать родителям, если ребенку вдруг разонравился спорт и он хочет бросить тренировки?

Начните со сбора информации. Существует много причин, из-за которых ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно и в то же время постараться воспитать в ребенке дух сопротивления неприятностям, навык, который в будущем очень поможет ему в жизни. Необходимо также измерять спортивные успехи ребенка затраченными усилиями и личными достижениями, а не победами. **Хвалите его за то, что он старался, а не за то, что выиграл.** Это убережет его от лишнего стресса. Даже при неудачах старайтесь находить позитивные моменты в поведении ребенка.

Однако если спорт приносит ему больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Можно также попробовать другой вид спорта, который принесет вашему наследнику больше удовольствия.

Люди, очень прошу вас, помогите! Моей дочери 40 лет. Вот уже 14 лет они с мужем очень хотят ребенка. **Но забеременеть дочка не может.** К каким только врачам не ходили, чего только не делали. Но Бог ребеночка не дает. Они уже отчаялись. И отношения сложились нормальные, и работа, и кров есть. Только счастья настоящего нет, потому что нет дитяти. Врачи говорят, что и дочь, и зять абсолютно здоровы. И из-за чего это — непонятно. Сердце мое кровью обливается, когда я смотрю на их страдания. Если кто-нибудь знает, как беде их помочь, умоляю, откликнетесь. Вы наша последняя надежда. Пишите нам на домашний адрес. Мы будем от всего сердца благодарны за каждый совет, за каждое письмо.

Зоя Ивановна НИКОЛАЕВА,

202114, Московская обл., г. Пушкино, м-н «Серебрянка», д.1, кв. 18

ОТ РЕДАКЦИИ:

дорогие читатели, известны случаи, когда абсолютно здоровая женщина не может забеременеть в течение многих лет. Потом вдруг случается чудо, и долгожданный ребенок появляется на свет. Сколько счастья, радости и тепла дарит он своим родителям. И как пусто, одиноко в сердце, когда мать и отец не могут слышать самого сладкого в мире звука — смеха своего ребенка! Зоя Ивановна Николаева приезжала к нам в редакцию. Ее горе неподдельно.

Если вы знаете, как помочь этой семье, найдите свободную минутку, напишите им письмо. Спасибо вам.

Здравствуйте! Очень прошу мне помочь. Подскажите, **как вылечить хронический гепатит С.** На лечение нужно очень много денег, и никто не дает 100%-ной гарантии.

Пожалуйста, если кто-то справился с этим самостоятельно, напишите мне. Спасибо заранее за помощь.

Очень жду!

P.S. Нет возможности регулярно покупать газету, поэтому пишите не в редакцию, а сразу по адресу.

Спасибо.

В. ЛЕБЕДЕВА, 109387, г. Москва, д/в

Дорогая редакция! Здравствуйте! У меня ко всем читателям огромная просьба: сообщите, **как можно вылечить судороги ног.**

Моя жена мучается уже 6 лет. Она лечилась разными способами, но ничего не помогает. Если кто-то знает, как ей вылечиться, пишите, умоляем. Мы вам будем очень благодарны. Наши силы уже на исходе. Врачи прописывают таблетки. В больнице капельницы ставят. В этот период судорог нет, а как выпишется домой, так на другой же день мучения ее возобновляются. А ведь ей 67 лет. Как тяжело жить вместе с такой больной: рыдания, стоны, слезы. Я пока здоров, а что творится с ней. Пока я дома, она крепится, а что творится, когда остается одна...

Дорогие наши, вышлите, пожалуйста, нам побольше рецептов, и сколько дней, месяцев, недель ими пользоваться. От судорог ног.

Христом Богом молим, помогите.

Зовут жену Нина Степановна КОРШУНОВА,

454080, г. Челябинск, ул. Труда, д. 150, кв. 12

Уважаемые создатели газеты «НЗ»!

Очень прошу откликнуться тех, кто может помочь в лечении шизофрении. Болен мой сын. Ему всего 24 года, живет на таблетках. Сын не может ни работать, ни учиться. Парень с достойными стремлениями, а полноценной жизнью жить не может.

Я также очень прошу откликнуться всех, кто знает, как избавиться от кисты в почке и полипа в уретре — это уже мои недуги.

С уважением и надеждой.

Всего доброго.

Т. В., 420103, г. Казань, а/я 212

Моему сыну 7 лет. Сережка с раннего детства был подвержен простудам. То ОРЗ, то грипп. В садик почти не ходил. Я очень часто дома с ним на больничном сидела. Этой осенью пошел в школу. И, как ни странно, болеть меньше стал. Только очень уж он утомляется. Сидит вечером, делает уроки, а головка так и клонится. И запоминает плохо. Хочу попросить у читателей совета, как поддержать его жизненный тонус. Буду за каждое письмо благодарна.

Марина Петровна КОНЕВА, г. Челябинск

Здравствуйте, дорогие сотрудники газеты «Наше здоровье». Я ваша постоянная читательница. Мне очень нравится, что «НЗ» публикует советы и рекомендации целителей-травников. Я на собственном опыте убеждалась, что порой травы гораздо эффективнее лекарств. Хочу попросить помощи у ваших читателей. Если у кого-то есть возможность, пожалуйста, пришлите мне **траву иссоп.** Она нам необходима для лечения внука Сергея. Сейчас Сереже 11 лет, у ребенка сильная пищевая аллергия с рождения. Я знаю, что эта трава лечит кишечник, астму. Иссоп — как раз то, что и нужно ему. Астму мы подлечили гомеопатическими лекарствами.

С уважением к вам и вашей газете,

Ирина Сергеевна АЛТУНИНА,

394024, г. Воронеж, пер. Здоровья, д. 9, кв. 5

Дорогие читатели «НЗ». Я вынуждена просить у вас помощи. **Лет 10 страдаю радикулитом.** Скручивает так, что разогнуться не могу. Мази все согревающие уже давно перепробовала. Снимают они боль ненадолго, а потом опять страшная боль в спине. Куда только не обращалась. Так называемые мануальные терапевты берут сумасшедшие деньги. А пользы мало. Я думаю, много среди них людей недобросовестных. Вытянут последнюю копейку, а помощи от них — ни на грош. Человек так и остается со своими болячками. Так и со мной было. Не верю я им больше. Если кто-либо из читателей «НЗ» знает методы лечения радикулита, умоляю вас, напишите мне. Адрес я оставляю в редакции.

Алевтина Григорьевна ГОВОРОВА, г. Омск

Морковка против варикоза

Для Марины Светловой из г. Хабаровска («Помогите вылечить вены народными средствами», «НЗ», № 24, 2005 г.).

Хочу предложить несколько хороших рецептов лечения варикозного расширения вен. Выберите для себя более доступный.

Для лечения воспаления, укрепления стенок вен и разжижения крови при варикозах пейте отвар коры ивы белой по 1/3 стакана 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Для этого 2 ст. л. измельченной коры залейте 2 ст. воды, кипятите 10–15 мин. на слабом огне. Отвар эффективен и для ножных ванн при варикозах. Продолжительность ванн – полчаса. После ванн надеть на ноги эластичные резиновые чулки.

Места со вспухшими венами несколько раз в день нужно примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Можно прикладывать кашицу из трех средних картофелин на больное место в виде компресса днем на 2-3 часа.

При варикозном расширении вен полезны медовые компрессы. Для этого на ткань надо нанести слой меда, сверху его закрыть пленкой и забинтовать широкой тканью (бинтом). В первый день компресс оставить на 2 часа, во второй и третий – на четыре, а потом на всю ночь.

Полезно пить чай с ботвой моркови по стакану 2-3 раза в день (1 ст. л. сухой ботвы моркови на стакан кипящей воды, настоять 1 час).

Олег БОРИСОВ, г. Омск.

Как победить чувство страха

Для читателя из Воронежа, к сожалению, он не указал своего имени («Мне 38 лет. Инвалид II группы, уже несколько лет чувствую слабость, депрессию, испытываю чувство страха», «НЗ», №24, 2005 г.).

Судя по описанным симптомам, у вас астено-депрессивный синдром. Он может вызываться различными причинами, в частности, нарушениями функции щитовидной железы, нехваткой некоторых макро- и микроэлементов в пище (кальций, магний, железо, цинк). Поэтому всегда нужно стремиться найти первопричину заболевания. Если врачи не находят серьезных патологий внутренних органов и тягостные симптомы связывают с нарушениями в центральной нервной системе, то можно посоветовать следующее. Вы спрашиваете о траве гармала, поможет ли она в вашем случае. Это растение, по-другому называемое могильник или адраспан, произрастает на юге России, в Казахстане, на Кавказе. Оно с древнейших времен применяется у разных народов для лечения лихорадки, при болях в суставах и воспалении седалищного нерва, при астме, одышке, ревматизме. А также – при последствиях энцефалита, параличах, неврастении, миастении и некоторых случаях шизофрении и особенно при эпилептических припадках.

В лечебной практике применяют **экстракт из травы гармалы** (1:1 на 95%-ном спирте, настаивают три недели), который пьют по 10–20 капель три раза в день до еды.

А также делают ванны (100 г сухой травы запаривают в 10 л кипятка, настаивают 2 часа и выливают в ванну с температурой 37-38 градусов) или окуривания тлеющими пучками травы больного. **Следует помнить, что растение ядовито и передозировка может вызвать общее сильное отравление!**

Рекомендую вам лечение с использованием ароматерапии. Сейчас в продаже есть эфирные масла лекарственных растений, многие из которых оказывают выраженное благотворное влияние на организм. В частности, при депрессивных состояниях с чувством страха, беспокойстве, бессоннице, раздражительности рекомендуют такие эфирные масла: базилика, герани, иланг-иланга, лаванды, розы, пачули, ромашки, нероли, мелиссы, бергамота, мускатного шалфея, жасмина (достаточно 2-3 видов). Например, при сонливости и слабости, плохом настроении рекомендуется вдыхать аромат смеси 3 капель эфирного масла бергамота, мелиссы и розы. При выраженной депрессии хороша смесь 3 капель эфирного масла ромашки и лаванды плюс 4 капли сандалового масла. Если есть навязчивые страхи, эффективен аромат смеси 3 капель неролиевого масла и 5 капель жасминового. Весьма желателен ароматический массаж, когда на 100 г любого массажного крема добавляется не более 30 капель любого из перечисленных выше масел или их смеси.

Отличный антидепрессивный эффект оказывает регулярный прием настойки цветков зверобоя на водке (1:10) (не настоя) – от 20 до 40 капель 3-4 раза в день.

Также снимает или облегчает депрессию **настой плодов (семян) кориандра на сухом красном вине** (100 г свежемолотых плодов кориандра заливают 1 л красного вина, типа «Каберне», настаивают 2 недели. Пьют по 50 г 2 раза в день до еды). Чистое эфирное масло кориандра хорошо снимает усталость, а массаж с добавлением 40–50 капель эфирного масла на 100 г основы снимает общее напряжение и усталость.

Хорошо использовать для коррекции функций ЦНС **иван-чай (кипрей узколистный) и лофант анисовый.** Чаи из них оказывают успокаивающее действие, улучшают настроение, дают бодрость и легкость во всем теле, регулируют работу желудка, поджелудочной железы, печени, очищают организм от шлаков, укрепляют иммунитет. Показаны они также при бронхитах, бронхиальной астме, скачках АД.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сухой травы кипрея или лофанта заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Выпивают дробно в течение дня.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ»

11–24 января 2006 • №1 (39)

Полежал и побежал!

Жительница города Шуи Ивановской области Раиса Васильевна Бабушкина нашла свой секрет здоровья, благодаря которому в свои шестьдесят семь лет она выглядит и чувствует себя на десять лет моложе.

ВРАЧ – ЭТО ПРИЗВАНИЕ!

На пороге квартиры нас встречает удивительно приятная женщина. Сложно поверить, что нашей героине почти семьдесят лет. Легкий макияж, ухоженные руки, нарядная блузка, домашние брючки – все оставляет самое благоприятное впечатление.

– А вы надеялись бабушку увидеть? – смеется собеседница. Даже в пожилом возрасте можно и нужно за собой ухаживать, держаться бодро и быть приветливой с окружающими. Я вот живу одна – любимого мужа похоронила два года назад, а внучки и дочь живут в областном центре, приезжают только на выходные, но я никогда не хожу дома в халате, неумытая, нечесанная, хотя могла бы, ведь никто не видит...

Раиса Васильевна – уроженка села Ундоры, Ульяновской области. Когда ей исполнилось 14 лет, она уехала в Магадан, к старшей сестре. Поступила в медучилище, а закончив его, устроилась на работу.

– Все сорок пять лет, что прожила в Магадане, работала в медицине, по специальности я лаборант-гистолог. Это сложная и ответственная работа, но, хочу сказать, что никогда не жалела о своем выборе, ведь помогать людям – это замечательно, – рассказывает Раиса Васильевна.

Как известно, жить и работать на Крайнем Севере весьма трудно.

– Безусловно, это сказалось на здоровье, – говорит собеседница. – Постоянные недомогания, головные боли, перепады давления, ангины и ОРЗ – вечные спутники северян. **А в 1991 году я пережила инфаркт миокарда** – острую недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы, с возникновением очага некроза (омертвения ткани. – Прим. автора). У меня и раньше случались приступы удушья, но я никак не могла подумать, что все закончится так печально... Участковый врач мне сказал, мол, не надейтесь, вы никогда не сможете жить, так как раньше, а может, и вовсе никогда не встанете с постели. Мне предложили вторую группу инвалидности, даже настаивали на этом, но я отказалась – не хотела мириться с приговором и знала, что в любом случае не сдамся. Какое-то время я действительно придерживалась постельного режима, старалась беречь себя, поменьше волноваться, а потом поняла, что надо пытаться встать. Как и многие сердечники, я училась ходить заново. **Помню, что первый самостоятельный шаг я делала со слезами на глазах – страх, боль, отчаяние захлестнули с головой.** Но день за днем, шаг за шагом, ступень за ступенью я начала ходить. Да, я задыхалась. Кружилась голова, но провести полжизни в полулежачем состоянии я была не готова. Очень помогли нетрадиционные методы восточной медицины – иглоукалывание, прижигание. Со временем я уже гуляла по центральному парку города, сама ходила на лечение, в общем, прекрасно обходилась без помощи домочадцев. А спустя два года вернулась к нормальной жизни – ездила с мужем за грибами-ягодами в лес, с удовольствием наматывая километры по сопкам, плавала в бассейне, ухаживала за маленькими внучками, ну, и, конечно, готовила, стирала и убирала для всей своей большой семьи.

Выйдя на пенсию, Раиса Васильевна со своей семьей перебралась в среднюю полосу России.

– Провинциальная старинная Шуя – очень красивый город, и в жизни здесь, на «материке» (так северяне называют центральную часть нашей страны. – Прим. автора), – я открыла для себя особые прелести, – говорит собеседница. – Например, хороший климат дает возможность посвятить себя любимому хобби – садоводству. Я долгие годы мечтала о своем участке, и, когда мечта сбылась, я была просто на седьмом небе от счастья. Теперь у меня в огородике, помимо основных овощных культур, есть и прекрасный цветник, и грядки с клубникой.

Перед самым уходом из гостей корреспондент «НЗ» спросил Раису Васильевну о ее секрете хорошего самочувствия и настроения.

– Все очень просто – надо любить жизнь и природу, – рассмеялась собеседница. – **Надо радоваться каждому дню, и тогда все хвори будут обходить стороной.** А еще я живу, придерживаясь забавного девиза «Полежал и побежал»! Это означает, что нельзя позволять своему телу долго отдыхать, надо постоянно двигаться, находить себе дело по душе, помогать окружающим и уметь смеяться над собой и над проблемами. И даже в самый тяжелый момент жизни верить в лучшее. Вот и весь секрет!

Софья ГЕРАСИМОВА,
наш собкор, г. Иваново

Дорогие читатели!

Внимание, конкурс «ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»!

Если у вас или ваших друзей и знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные – серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

29 января 2006 • №1 (39)

Как сохранить зрение

Каждого современного человека волнует проблема сохранения зрения. Ведь практически любая работа в XXI веке сопровождается постоянной нагрузкой на глаза. Существуют десятки и сотни способов профилактики нарушений зрения или его восстановления. Некоторые из них требуют постоянной траты времени, другие слишком дорогостоящи. Но есть и более доступные методы. И на первом месте в их списке, по мнению специалистов, должна стоять... витаминная диета.

ВИТАМИНЫ, ВИТАМИНЫ...

Безусловно, самым важным для зрения витамином является витамин А. Он участвует в процессе восприятия света, а при его отсутствии глаз теряет способность приспосабливаться к слабому освещению и хуже воспринимает синий и желтый цвета. **Для того чтобы обеспечить свой организм витамином А, нужно включить в свой рацион морковь, томаты, листовые овощи или, на крайний случай, такое неприятное «блюдо», как рыбий жир.**

Второе место занимают витамины группы В — тиамин, рибофламин и пиридоксин. Они также поступают в организм в основном с растительной пищей **— ими богаты орехи, большинство фруктов, зерновые, а также печень, почки и рыба различных сортов.**

Стоит остановиться и на витамине С, или известной всем «аскорбинке». Именно его дефицитом объясняются большинство случаев старческого снижения зрения. **Витамин С содержится в плодах шиповника, цитрусовых, луке, помидорах, шпинате и яблоках.**

Наконец **немаловажную роль в работе зрительного аппарата играет калий.** Он контролирует состояние кровеносных сосудов глаз, обеспечивая снабжение их кислородом. **Это вещество в изобилии присутствует в меде и яблочном уксусе, а также в растительном масле.**

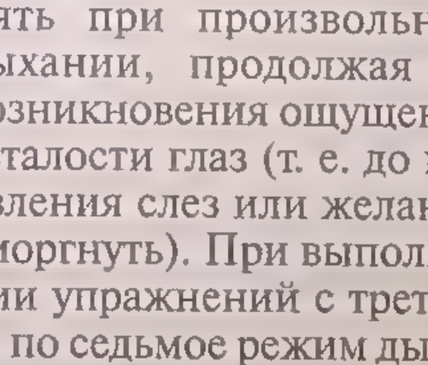
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Если ваши глаза уже дали сбой, то это можно поправить. **Для излечения близорукости, дальнозоркости и астигматизма врачи предлагают специальный комплекс упражнений.** Эти упражнения можно выполнять утром натощак после основного комплекса гимнастики или в любое другое время дня, но не раньше, чем через 3-4 ч. после еды. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах. Исходное положение — сидя, спина прямая, ноги скрещены.

Первое упражнение: сделать спокойный, глубокий вдох через нос. Поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук составляли угол 45 градусов. В момент выдоха (через нос) приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми напротив мизинцев). Движения — к переносице и от нее. Пальцы вместе. Выдох медленный. Массировать до конца выдоха. Сложить ладони пригоршней так, чтобы не было просветов между пальцами, и положить на глаза, нос и рот. Глаза должны быть закрыты. Находиться в этом положении следует, задерживая дыхание насколько возможно долго. Не отнимая ладоней, открыть глаза и сделать спокойный, полный вдох через нос. Ладони должны быть сжаты плотно, без просветов, чтобы глаза были в темноте. Одновременно с выдохом через нос медленно раскрывать ладони веером, начиная от соединенных вместе мизинцев. Пальцы рук вместе и лежат на коленях. Спина прямая. Смотреть прямо перед собой в одну точку. Дыхание произвольное.

Второе упражнение. Во время максимальной паузы после выдоха направить, держа голову прямо и не поворачивая ее, глаза в левый нижний угол. Упражнение можно выполнять при произвольном дыхании, продолжая до возникновения ощущения усталости глаз (т. е. до появления слез или желания сморгнуть). При выполнении упражнений с третьего по седьмое режим дыхания и продолжительность упражнения такие же, как и при выполнении второго упражнения.

Третье упражнение. То же самое, направив взгляд обоих глаз в правый нижний угол.



Четвертое упражнение. Смотреть обоими глазами на кончик носа. Можно сначала посмотреть перед собой на указательный палец, а затем поднести его к кончику носа.

Пятое упражнение. Свести глаза к переносице и смотреть двумя глазами на межбровье.

Шестое упражнение. Вращательные круговые движения обоими глазами влево вниз, затем на межбровье, потом вправо вниз и на кончик носа.

Седьмое упражнение. Вращательные круговые движения обоими глазами, но в обратном направлении: вправо вниз — на межбровье, влево вниз — на кончик носа.

Восьмое упражнение. Повторить массаж глаз (см. первое упражнение).

Девятое упражнение. Встать, набрать в рот холодной воды, закрыть рот, раздуть щеки и, не выпуская воду изо рта, широко раскрыть глаза. После этого нужно плескать в раскрытые глаза холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять упражнение следует на максимальной паузе после выдоха (или при произвольном дыхании). Плескать воду в глаза нужно до тех пор, пока вода не нагреется во рту (т. е. примерно 10–12 раз). Это упражнение можно делать отдельно, не в комплексе с другими, после умывания. На выполнение всего комплекса уходит около 15–20 минут.

11–24 января 2006 • №1 (39)

ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ГАЗЕТУ ВМЕСТЕ!

Дорогие читатели! Наступил новый 2006 год. Мы искренне желаем вам, чтобы здоровье, радость и удача сопутствовали вам во всем. Пусть в наступившем году все в вашей жизни изменится к лучшему. Мы очень хотим, чтобы и наша газета изменилась к лучшему, чтобы она стала вашим постоянным спутником. Мы очень рассчитываем на вашу помощь. Давайте познакомимся поближе. Вы очень нам поможете, если найдете минутку свободного времени и заполните нашу анкету.

ВНИМАНИЕ! СРЕДИ ЗАПОЛНИВШИХ АНКЕТУ ПРОВОДИТСЯ КОНКУРС НА САМУЮ ОРИГИНАЛЬНУЮ ИДЕЮ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОДЕРЖАНИЯ «НЗ». ПО РЕШЕНИЮ КОНКУРСНОЙ КОМИССИИ, ТОТ, КТО ПРИШЛЕТ САМУЮ ИНТЕРЕСНУЮ МЫСЛЬ О РАЗВИТИИ «НЗ», ПОЛУЧИТ ПРИЗ – 1500 РУБЛЕЙ!

Анкета для опроса читателей газеты «НЗ»

1. В каком городе Вы живете?

_____

2. Как давно Вы читаете или просматриваете «НЗ»?
(Один ответ)
- ☐ с первого номера
- ☐ год и более
- ☐ полгода-год
- ☐ менее полугода
- ☐ Купил (а) в первый раз

3. Как часто Вы читаете или просматриваете «НЗ»?
(Один ответ)
- ☐ один раз в две недели
- ☐ один раз в месяц
- ☐ один раз в два месяца

4. После того, как Вы прочитали «НЗ», Вы обычно...
(Один ответ)
- ☐ храните ее
- ☐ отдаете друзьям, знакомым
- ☐ выбрасываете

5. Где вы обычно приобретаете газету «НЗ»?
(Один ответ)
- ☐ в киоске
- ☐ беру у знакомых
- ☐ получаю по подписке
- ☐ другое_____

6. Сколько Вы заплатили за этот номер газеты «НЗ»?

_____

7. Сколько еще человек, помимо Вас, обычно читают или просматривают Ваш экземпляр газеты «НЗ»?
(Один ответ)
- ☐ еще 1-2 человека (помимо Вас)
- ☐ еще 3-4 человека (помимо Вас)
- ☐ более 4 человек (помимо Вас)
- ☐ никто, кроме Вас
- ☐ не знаю

8. Какие из перечисленных ниже газет Вы читаете или просматриваете регулярно? Неважно, где это происходит, и неважно, кому принадлежит экземпляр газеты.
(Можно дать несколько ответов)
- ☐ «ЗОЖ»
- ☐ «Лечебные письма»
- ☐ «Лечебник»
- ☐ «Целебник»
- ☐ «Домашний доктор»
- ☐ ничего из перечисленного
- ☐ другие _____

9. Как вы оцениваете рубрики газеты «НЗ»?

(Отметьте колонку, соответствующую вашей оценке)

Рубрика	Плохо	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
2. Калейдоскоп				
3. Вопрос-ответ				
4. Диагноз				
5. Без лекарств				
6. Народные рецепты красоты				
7. Детское время				
8. Прошу помочь				
9. Спешу помочь				
10. Победа над недугом				
11. Профилактика				
14.Рацион				
15. Сам себе травник				
16. Как лечились наши деды				
17. Лет до ста без старости				
18. Справочник потребителя				
19. Вершки и корешки				
20. Доктор, у меня ЭТО				
21. Женская консультация. Мужская консультация				
22. Лучшее лекарство				
23. Тест				
24. Сканворд				

10. Как Вы считаете, каких рубрик не хватает в нашем издании?

_____

11. Какие лекарства Вы чаще всего приобретаете?

_____

12. Сколько Вы тратите в месяц на приобретение лекарственных препаратов?

_____

_____

13. Доверяете ли Вы рекламе лекарств?

_____

14. Какими лекарственными средствами Вы чаще пользуетесь. Импортными или отечественными?

_____

15. Как часто Вы посещаете участкового врача?

_____

16. Доверяете ли Вы народной медицине?

_____

Несколько вопросов о Вас. Эта информация необходима нам для статистики.

17. Вы:
- ☐ женщина
- ☐ мужчина

18. Скажите, пожалуйста, к какой возрастной группе Вы относитесь?
- ☐ 18–25 лет
- ☐ 26–30 лет
- ☐ 31–35 лет
- ☐ 36–40 лет
- ☐ 41–45 лет
- ☐ 45 лет и более

19. Скажите, пожалуйста, какое у Вас семейное положение?
- ☐ замужем / женат (в том числе гражданский брак)
- ☐ не замужем / холост (в том числе разведенные, вдовые)

20. В Вашей семье есть дети младше 16 лет (живущие вместе с Вами)?
(Один ответ)
- ☐ есть один ребенок в семье
- ☐ есть два ребенка в семье
- ☐ есть три и более детей в семье
- ☐ нет детей в семье

21. Какое у Вас образование?
(Один ответ)
- ☐ среднее и ниже
- ☐ среднее специальное
- ☐ незаконченное высшее
- ☐ высшее
- ☐ аспирантура, 2 высших образования, ученая степень

22. Как бы Вы охарактеризовали материальное положение Вашей семьи? Выберите наиболее подходящий ответ.
(Один ответ)
- ☐ не хватает на необходимое
- ☐ хватает на необходимое, но не на дорогие вещи
- ☐ можем покупать дорогие вещи, но не можем покупать все, что захотим
- ☐ полный достаток, не ограничены в средствах
- ☐ другое _____

23. Чем Вы занимаетесь?
(Один ответ)
- ☐ руководитель организации / предприятия
- ☐ руководитель подразделения или заместитель руководителя
- ☐ владелец / совладелец бизнеса
- ☐ специалист
- ☐ наемный работник
- ☐ служащий
- ☐ вы не работаете в настоящее время

24. Укажите сферу деятельности Вашей организации.
(Один ответ)
- ☐ государственный аппарат, органы местного самоуправления, жилищное и коммунальное хозяйство
- ☐ здравоохранение/медицина/фармацевтика
- ☐ издательское дело
- ☐ информационные технологии
- ☐ искусство
- ☐ консалтинговые услуги
- ☐ наука, образование
- ☐ предпринимательская деятельность
- ☐ производство
- ☐ развлечения
- ☐ реклама, маркетинг, PR (Public Relations – связи с общественностью)
- ☐ торговля (оптовая/розничная)
- ☐ туризм/отдых
- ☐ юридические услуги
- ☐ другое _____

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ВАШИ ОТВЕТЫ!

Фамилия, имя: _____

_____

Адрес: _____

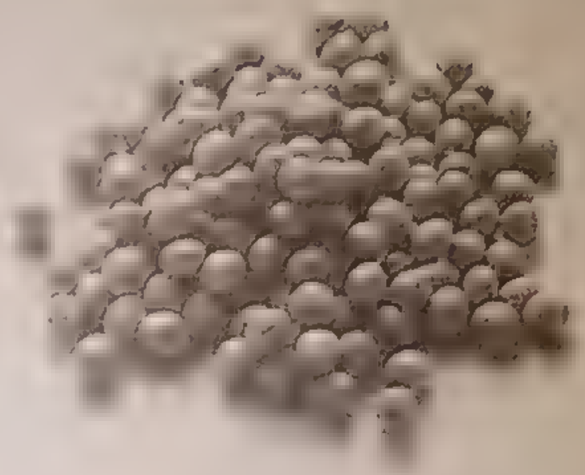
Контактный телефон: _____

Необходимость указания этих данных – на Ваше усмотрение.

11–24 января 2006 ● №1 (39)

ПРАВДА О СОЕ

Родина сои – Америка. Именно оттуда это растение распространилось по всему миру. Первыми изготовили продукт из сои японцы. Традиционно в Японии она использовалась в форме молока, тофу, мизо, бобов и соевого соуса. А Япония – это страна, в которой самый маленький процент сердечно-сосудистых и раковых заболеваний на душу населения, и в среднем японцы живут на порядок дольше всех в мире. Может быть, спасибо за это нужно сказать именно сое?



ВМЕСТО МОЛОКА

Соя – отличная альтернатива для людей, имеющих аллергию или сверхчувствительность на молочные продукты. Во-первых, она является одним из немногих растений, белок которых обладает полным набором необходимых организму аминокислот, которые легко усваиваются организмом. **Преимущество сои в том, что она в отличие от молока содержит большое количество необходимых организму ненасыщенных жирных кислот.** Многие люди считают, что нужно исключать из диеты все жиры, но эта идея обманчива и опасна. Жиры есть двух типов: насыщенные и ненасыщенные. Первые необходимо ограничивать до минимума, в то время как без вторых наш организм не смог бы выполнять ряд важнейших функций.

Множество проведенных экспериментов доказали, что соя снижает уровень холестерина в крови и понижает давление, тем самым понижая риск заболевания сердечно-сосудистых заболеваний. На основе этого ассоциация кардиологов в США издала рекомендацию о том, что потребление свыше 25 г соевого белка в день ведет к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

В сое также содержатся вещества, которые снижают риск заболевания рака груди и простаты. Кроме этого, продукты из сои богаты клетчаткой. Это вещество питает микрофлору кишечника и абсорбирует на себя холестерин, радионуклиды и другие вредные вещества, тем самым помогая поддерживать кишечник в здоровом состоянии.

Потребление свыше 25 г соевого белка в день ведет к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний

О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ

Для соевых продуктов существуют ограничения или противопоказания. Большое потребление сои не рекомендуется беременным женщинам. **Если будущие мамы будут чрезмерно увлекаться соей, это может привести даже к потери плода.**

Также не рекомендуется переходить на детские соевые смеси детям, не страдающим аллергией на молочные продукты. Это связано с тем, что в ранний период развития большое количество сои повышает количество гормоноподобных веществ в организме, которые могут повлиять на развитие ребенка.

Итак, соя хороша и полезна, но не вся. Например, такого понятия как соевое мясо, у японцев нет, поэтому насколько оно соответствует тем же качествам, что и традиционные продукты, трудно утверждать. К тому же очень многое зависит от качества технологического процесса: соблюдения технологической переработки, очистки. **К сожалению, на нашем рынке присутствует большое количество низкокачественной сои, которая может нести мало полезных качеств и даже ухудшать переваривание пищи и понизить усвояемость минеральных веществ.**

Генетически измененная соя может являться главной причиной аллергии на сою, которая приводит к нежелательным эффектам.

Так что ешьте сою, но выбирайте только высококачественные продукты. И помните, что каким бы полезным продукт не был, чрезмерное его потребление может привести к нежелательным результатам. Не забывайте, что все соевые продукты нужно есть регулярно, но умеренно.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ – помесь гриба с водорослью

Исландский мох очень распространенное растение. Оно часто встречается на песчаной почве в сухих сосновых лесах. Особенно распространен мох в тундре, лесной зоне, горах. В сырую погоду его зеленовато-бурое слоевище кожисто на ощупь, в сухие дни растение становится ломким и хрустит под ногами. Исландский мох относится к лишайникам.

НЕОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Все лишайники, в том числе и исландский мох, – необычные растения. У них нет ясно выраженных листьев и стеблей, расселяются они при помощи спор. Тайну лишайников – «растений-сфинксов», как называл их К. А. Тимирязев, – ученые долго не могли разгадать. Наконец удалось установить, что **лишайники вовсе не самостоятельные организмы, а... сочетание гриба с водорослью!** Оказывая друг на друга благотворное влияние, эти два растения слились настолько полно, что получился своеобразный организм. Столь поразительному факту некоторые ученые даже отказывались верить. Но их сомнениям пришел конец, когда удалось осуществить «искусственный синтез» лишайника из составляющих его гриба и водоросли.

ПОЛЕЗНОЕ СОЖИТЕЛЬСТВО

Польза, которую гриб получает от сожительства с водорослью, очевидна. Водоросль питает себя и своего сожителя органическими веществами, которые синтезирует при помощи животворных солнечных лучей из углекислого газа, поглощаемого из воздуха или воды. Грибы же доставляют водорослям минеральные соли. Кроме того, пронизывая гифами места своего произрастания и оплетая водоросли, они помогают им удержаться на твердой поверхности почвы, коры деревьев, скал, защищают их от холода и засухи. Именно поэтому так живучи лишайники, так легко переносят они и изнуряющую жару, и морозы. Такое сожительство различных организмов, основанное на взаимной пользе, часто встречается в природе. Оно получило название симбиоза. **С давних времен исландский мох служил в голодные годы дополнительным продуктом питания.** Особенно широко его употребляли в пищу лет двести назад в Исландии – отсюда и название. Врачи считали исландский мох высокопитательным и прописывали его для восстановления сил после изнурительных болезней. Из исландского мха готовили студень, суп, кашу, мололи муку, из которой выпекали хлеб. **К сожалению, распространенное в начале прошлого века мнение о высокой питательности лишайникового крахмала не подтвердилось.** Как показали эксперименты на животных, каша, приготовленная из лишайниковой муки, усваивается только на 20%.

БЕЛКИ И УГЛЕВОДЫ

Кроме углеводов, в лишайнике найдены белки, жиры, камедь, воск, минеральные соли, витамин B_{12}.

ИСЛАНДСКИМ МХОМ ЧАСТО ЛЕЧАТ И ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА: мох – хорошее обволакивающее средство. Для приготовления отвара на 20 г высушенного растения берут стакан воды и кипятят смесь полчаса. Принимают по 1-2 ст. л. ложки 4–6 раз в день перед едой.

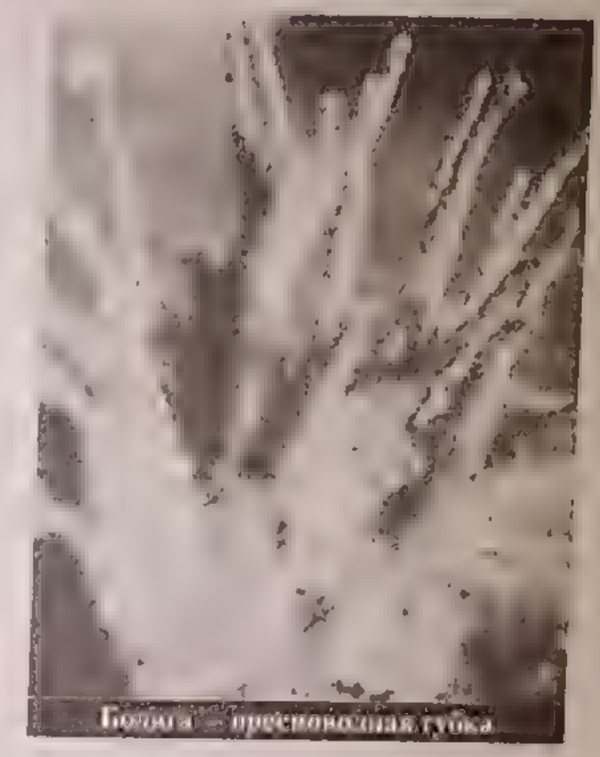
ПРИ ГНОЙНЫХ РАНАХ, МИКРОБНЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ, ГНОЙНИЧКОВОЙ СЫПИ, ОЖОГАХ И ФУРУНКУЛАХ его используют в виде примочек и обмываний. Перед приготовлением отвара слоевище мха часто вымачивают в холодной воде для удаления горечи, затем 2 ч. л. измельченного слоевища заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения и кипятят 5 мин., процеживают и выпивают глотками в течение дня. Для приготовления отвара следует использовать эмалированную посуду. Курс лечения 1 месяц, после чего делают перерыв на месяц. При необходимости курс лечения периодически повторяют.

ПРИ ПРОСТУДНЫХ И ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ пьют настой исландского мха. Готовят его так: в стакан кипящего цельного молока высыпают столько мха, сколько удерживается на столовой ложке с верхом. Кипятят, процеживают. Пьют, лежа под одеялом. И по возможности не встают до утра. Этот средство помогает вылечить тяжелую форму бронхита. Великолепно излечивает гайморит.

11–24 января 2006 • №1 (39)

Моя бабушка ПОБЕДИЛА РЕВМАТИЗМ

Здравствуйте все, кто делает и читает мою любимую газету «Наше здоровье». Я прочитываю от корки до корки каждый раз, когда удается купить номер. К сожалению, быстро расхватывают. Хочу рассказать о своей семье, вернее, о бабушке Виктории Константиновне. Она прожила 87 лет. В 60 лет бабушка заболела ревматизмом в очень тяжелой форме. Боли страшные, полная немочь и все, что сопровождает эту страшную болезнь. Дали вторую группу инвалидности и посадили на таблетки. Буквально за пару лет бабушка из вполне здоровой полной сил женщины превратилась в старуху с кучей болячек. Таблетки от ревматизма дали множество осложнений. Особенно сильно пострадал желудок. Даже не раз лежала в больнице с медикаментозными язвами. Словом, жизнь из нее уходила. Но она собрала себя в кулак и решила бороться с болезнью. Нашла кучу литературы по этому вопросу. Стала интересоваться народными методами лечения. Бабуля разработала свою систему борьбы с ревматизмом. И через полгода встала на ноги. И прожила еще в добром здравии 27 лет. Бабушка свой метод лечения записала в тетрадь. Надеялась она, что это еще кому-нибудь поможет. Вот я и решил написать об ее методе в газету.



Болота — пресноводная губка

В первую очередь она совсем исключила из питания мясо, дичь и рыбу. Врачи доказали, что ревматизм вызывает избыток в организме мочевой кислоты, которая содержится именно в этих продуктах. Постепенно бабуля вовсе отказалась от всех продуктов животного происхождения и стала вегетарианкой. Ела она в основном сырые овощи и фрукты.

Практиковала она и полное голодание. Но перед этим проводила специальную чистку организма. Это нужно для того, чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. В бабушкиных записях я нашел особую пометку о том, что людям, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется: им следует переходить прямо к голоданию.

Чистилась она так: утром, сразу же после пробуждения, разводила 1 ст. л. соли в половине стакана крутого кипятка (лучше всего пользоваться при этом дистиллированной водой). Добавляла туда сок двух лимонов, доливала стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпивала. Через 20 мин. она брала полстакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых (апельсины, лимоны), разбавляла половиной стакана дистиллированной воды и тоже выпивала. В течение дня она повторяла прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса, обходясь без какой бы то ни было пищи. Если же есть нестерпимо хотелось, то вечером она съедала один апельсин. Иногда в связи с чисткой и голоданием бабуля чувствововала головную боль. Но это ее не пугало, она говорила, что так и должно быть. И действительно скоро голова ее проходила.

Чистила она таким образом свой организм одни сутки. Потом переходила на голодание или своеобразный пост. В течение одного–пяти дней она пила только овощные соки (как можно больше). Каждый вечер ставила клизму, избавлялась таким образом от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

Бабушка говорила, что все: больные и здоровые должны один раз в неделю обязательно голодать, организм таким образом от шлаков освобождается и иммунитет укрепляется. Ну а в промежутках между постами и голоданиями ела она в основном салаты и сырые овощи и фрукты. Ни в коем случае нельзя употреблять продукты, содержащие белый сахар и белую муку; варенья; конфеты. **Нужно забыть о приправах, алкоголе, крепком чае и кофе.**

Напоследок хочу написать об одном рецепте, с помощью которого моя бабушка **снимала ревматические боли.** Нужно купить в аптеке траву бодяга. Растопить 1 ч.л. сливочного масла и смешать ее с травой до состояния кашицы. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью (именно фланелью!). Проделать это один раз. Если после этого будут снова чувствоваться боли, то через неделю следует повторить сеанс лечения. Чаще втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как появится сыпь от раздражения кожи. При втирании кожа «горит».

Я это специально подробно описал, потому что знаю, сколько страданий приносит людям ревматизм. Лечитесь и будьте здоровы.

С уважением ко всем,

Петр Львович ВАРЕНКОВ,
Вологодская обл.,
с. Державино

24 января 2006 • №1 (39)

Что такое АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты – это вещества, которые защищают клетки нашего организма от внешних и внутренних токсических воздействий. Это особенно важно для интенсивно функционирующих систем, таких как, например, сердечно-сосудистая. Именно антиоксиданты предохраняют наш организм от старения.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Антиоксиданты значительно снижают риск возникновения ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни и инсульта. Это доказано в результате многих клинических исследований. Врачи также указывают на то, что снижение уровня антиоксидантов в организме большинства кардиологических больных предрасполагает к достоверно более высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Антиоксиданты являются питательными веществами, в которых постоянно нуждается организм. К ним относятся витамины А, С, Е, селен, цинк, глутатион, гинго билоба, ОРС.

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Человек здоров тогда, когда в его организме сохраняется необходимый баланс между свободными радикалами и антиоксидантами. **Свободные радикалы – весьма коварные частицы. Они нарушают хрупкий химический баланс организма.** Если их вовремя не приструнить, они разрушат все биохимические процессы в организме.

Последнее десятилетие дало множество свидетельств, доказывающих, что свободные радикалы играют определенную роль в развитии многих заболеваний.

Ученые утверждают, что рак, болезни сердца, язвы, артрит и ускоренное старение вызваны разрушительной деятельностью свободных радикалов.

Образованию свободных радикалов способствуют радиация и неправильное питание.

ЛОВУШКИ

Вот тут-то на помощь организму и приходят антиоксиданты. Они действуют как ловушки для свободных радикалов. Исследования показали, что антиоксиданты помогают организму снижать уровень повреждения тканей, ускорять процесс выздоровления и противостоять инфекциям. В результате исследований доказано, что они могут увеличить продолжительность жизни человека. **Сильнейшими антиоксидантами являются альфа-токоферол, бета-каротин и витамин С.**

ГДЕ ИСКАТЬ

Токоферол содержится в орехах, растительном масле. Особенно его много в молодых ростках злаков. Из трех антиоксидантов он, по-видимому, является наиболее действенным средством, предупреждающим развитие болезней сердца.

Считается, что токоферол препятствует накоплению в артериях холестерина.

Получить альфа-токоферол в достаточном количестве с пищей крайне сложно. **Так что самое удобное – это принимать его в виде готовых капель.**

Бета-каротин – это пигмент, придающий оранжевый цвет моркови, абрикосам и тыкве. Он также окрашивает листья зелени. Попадая в организм, он становится одним из источников витамина А. Обнаружено, что людей с симптомами сердечных заболеваний, принимающих бета-каротин, примерно вдвое реже подстерегают инфаркты и инсульты, – и даже смертельные исходы, чем тех, кто его не принимает. **Но самой сильной стороной бета-каротина является его способность предотвращать рак.**

Витамин С содержится во многих фруктах и овощах. С ним связывают уменьшение числа заболеваний раком желудка и кишечника. **Необходимое количество витамина С обеспечивает диета, включающая 2-3 стакана апельсинового сока в день.**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Чеснок – сильнейший антиоксидант, он защищает организм от разрушающего действия свободных радикалов. Чеснок предупреждает атеросклероз, «заботится» о здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение. Это растение – великолепное средство для профилактики инфарктов и инсультов. Недавно исследователи из Пенсильвании обнаружили еще одно удивительное свойство чеснока: **его компоненты борются с канцерогенами – веществами, вызывающими рак.**

Врачи рекомендуют съедать в день 2-3 зубчика чеснока.

11–24 января 2006 • №1 (39)

ЛЖЕТАБЛЕТКЕ
место в клетке

Уже забылись те времена, когда россияне страдали от дефицита лекарств. Бывало, традиционных антибиотиков, обезболивающих и прочих днем с огнем не сыскать. Теперь ситуация иная – медикаментами, словно картошкой, торгуют буквально на каждом углу. И хотя цены на них «кусаются», у больных нет никакой гарантии, что они приобрели нефальшивые пилюли.

ОСТОРОЖНО, ПОДДЕЛКА!

В свободной продаже есть масса лекарств, знакомых каждому: анальгин, аспирин, валокордин и прочие. Медикаменты, пользующиеся массовым спросом, чаще всего оказываются поддельными. **Что значит поддельными? Это значит, что в них не содержатся (либо содержатся в мизерном количестве) компоненты, оказывающие лечебный эффект.** И, приняв такую таблетку, человеку в лучшем случае не полегчает, но и хуже не станет, так как, по сути, он проглотил пилюлю-«пустышку». Ну, хорошо, если от такой таблетки всего лишь не пройдет головная боль. А что станет с человеком во время сердечного приступа, если вместо спасителя-нитроглицерина он проглотил «пустышку»?

Вакханалия на лекарственном рынке привела к тому, что едва ли не каждая десятая таблетка на аптечных прилавках – поддельная. При этом аптекари не только не знают, как отличить оригинал от фальшивки, но и никак не отвечают за продажу некондиционного товара. Более того, если даже медикамент окажется поддельным и вы попытаетесь, предъявив чек и еще какие-либо подтверждающие документы, товар вернуть, у вас его не примут. По действующим законам лекарства не подлежат возврату или обмену.

ВМЕСТО КОРИЧНЕВОГО – РОЗОВЫЙ

Только специалисты управления фармацевтической инспекции Минздрава могут с достоверностью сказать, какие из медикаментов – настоящие, какие – поддельные. **Например, чтобы отличить таблетку фестала, ее надо раскусить.** Цвет прессованного порошка внутри оригинала должен быть коричневатым, у фальшивки он – розовый. Кроме цвета, конфигурации самого лекарства, только специалистам известны полиграфические тонкости оформления оригинала упаковки. **На сегодняшний день таких специалистов в фармацевтической инспекции Минздрава не набирается и двух десятков человек. На всю Россию.**

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Чтобы хоть в какой-то мере обезопасить себя от поддельных лекарств, **медицинские препараты надо покупать только в крупных аптечных учреждениях.** Кроме того, когда лечащий врач рекомендует вам купить то или иное незнакомое лекарство без рецепта в аптеке, попросите выписать на него рецепт на бланке.

После приобретения препарата сохраните на него кассовый чек вместе с рецептом, который вам обязаны вернуть. **Запомните: не возвращаются только рецепты на лекарства, содержащие наркотические и сильнодействующие вещества.** Кассовый чек аптеки и рецепт врача – это документы, с которыми вы вправе обратиться в свою медицинскую страховую компанию (ее адрес и телефон указаны на страховом полисе). А страховая компания должна уже будет обратиться в фармацевтическую инспекцию Минздрава на предмет проверки качества данного лекарства.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЛЕКАРСТВА-АНАЛОГИ И ЛЕКАРСТВА СИНОНИМЫ

В фармакологии существуют понятия «лекарства-аналоги» и «лекарства-синонимы». **Лекарства-синонимы** имеют один и тот же список действующих веществ, но разные торговые наименования, поскольку производятся различными фирмами.

Лекарства-аналоги используются для лечения одних и тех же недугов, но содержат разные активные вещества. Прописанное вам лекарство заменить лекарством-аналогом вправе только лечащий врач!

СИНОНИМЫ: дротаверина гидрохлорид – спазмолитик миотропного действия, снимающий спазмы гладкой мускулатуры. Продается под торговыми названиями: но-шпа, дротаверина гидрохлорид.

Лоперамид – противодиарейное средство. Продается под торговыми названиями: лоперамид, имодиум, лопедиум и др.

Глибенкламид – средство, понижающее уровень сахара в крови и вероятность образования тромбов. Продается под торговыми названиями: глибенкламид, даонил, манинил и др.

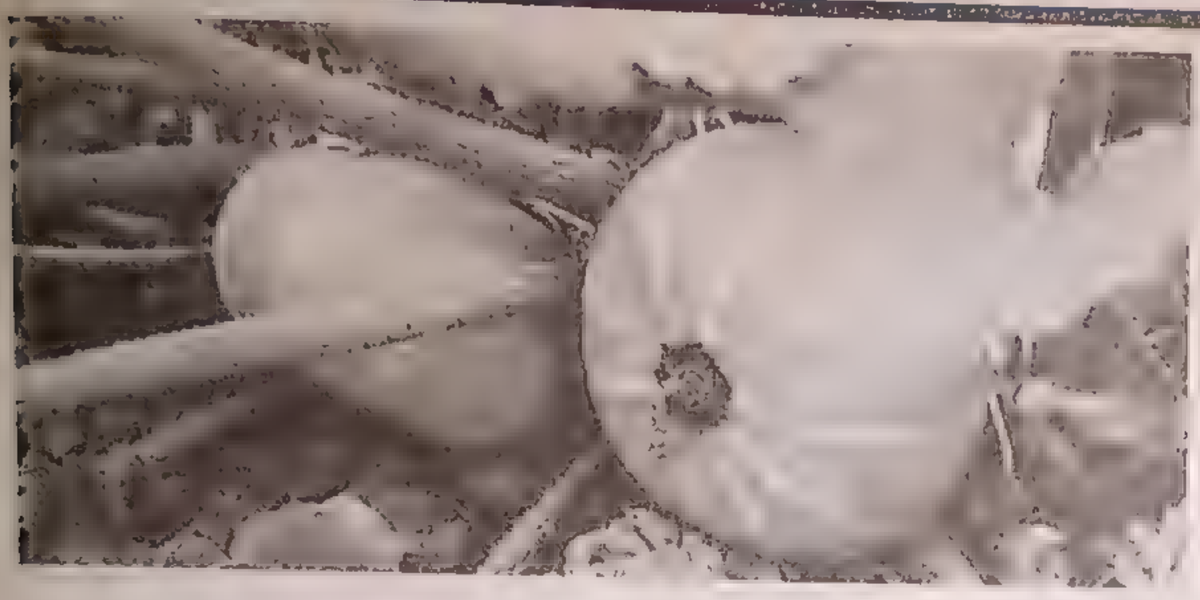
Циннаризин – блокатор кальциевых каналов с преимущественным влиянием на сосуды головного мозга. Продается под торговыми названиями: циннаризин, стугерон, цинедил и др.

Пирацетам – препарат, оказывающий положительное влияние на обменные процессы и кровообращение мозга. Продается под торговыми названиями: пирацетам, ноотропил, стамин и др.

Диклофенак натрий – нестероидное противовоспалительное средство. Продается под торговыми названиями: вольтарен, ортофен, дигнофенак, наклофен и др.

Ципрофлоксацин – противомикробный препарат широкого спектра действия. Продается под торговыми названиями: ципрофлоксацин, ципринол, ципробай, цифран и др.

ТЫКВА дома — все здоровы



В небезызвестной сказке Шарля Перро добрая фея, собирая Золушку на бал, превратила тыкву в карету. И это не случайно, ведь тыква – самый крупный из всех существующих овощей на Земле. Встречаются индивидуумы весом 200 и больше килограммов, а не так давно в США выращена тыква-рекордсмен, чья масса составила – 302 килограмма. Видов тыкв видимо-невидимо. А уж как полезна тыква и говорить не приходится, прямо-таки кладезь необходимых для здоровья веществ!

ЧУДО-ЯГОДА

Тыква, как, впрочем, и арбуз, и не овощ вовсе, а самая настоящая ягода. Она считается одним из древнейших пищевых растений.

Жители Мексики разводят тыкву уже 5 тысяч лет, она была известна и древним египтянам, а древние греки и римляне делали из тыквы бутылки для воды и вина.

По содержанию целебных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней имеются сахара, каротин, витамины С, B_1, B_2, B_5, B_6, Е, РР и такой редкий витамин Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме, витамин К, необходимый для свертывания крови, жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, железо.

Каротина в тыкве в пять раз больше, чем в моркови и в три раза больше, чем в говяжьей печени. По этой причине офтальмологи рекомендуют людям с нарушениями зрения употреблять тыкву и тыквенный сок.

По содержанию железа оранжевая тыква заслуживает звания чемпиона среди всех существующих овощей, по этой причине ее хорошо употреблять тем, кто страдает анемией.

ТОЛСТЫМ И НЕ ТОЛЬКО

Прежде всего тыква считается лучшим овощем для диетического питания. Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов. Благодаря солям калия тыква обладает мочегонным действием.

Также этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и гипертонией. Свежий сок тыквы хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Тыква прекрасно выводит из организма соли и воды и при этом не раздражает почечную ткань.

Кроме того, знахари считали, что тыквенный сок очень помогает мужчине поддерживать свой сексуальный тонус. При токсикозе беременных тыкву можно использовать в качестве хорошего средства от тошноты.

Тыквенная каша подойдет тем, кто желает похудеть: она нормализует обмен веществ и выводит из организма шлаки. **Если вас беспокоит бессонница, то на ночь полезно выпить тыквенный сок или отвар тыквы с медом.**

Отваром мякоти утоляют жажду и снижают жар у больных.

Тыква также прекрасно подходит тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ с повышенной кислотностью.

Полезна не только мякоть тыквы, но и тыквенные семечки. Они просто кладезь высококачественного пищевого масла (от 32 до 52 процентов). Во многих странах Европы, например, в Австрии, Германии и Румынии масло употребляют в пищу для приготовления различных овощных салатов. Кроме того, в семенах очень много цинка.

Растертые с медом семена тыквы – одно из старинных глистогонных средств. Сушеные тыквенные семечки очень полезны мужчинам, ими лечат простатит, для этого в самом начале заболевания ежедневно натощак и вечером следует съедать по 20–30 семечек. Благодаря наличию цинка тыквенные семечки полезно есть горстями при проблемах, связанных с его недостатком, а именно при угрях, жирной перхоти, себорее.

Если Вы – ✓ фермер или дачник,
✓ садовод или огородник,
НОВАЯ ГАЗЕТА Дачный Дом ДЛЯ ВАС!
Рекомендованная розничная цена – 2 рубля!
Спрашивайте свежий номер по средам каждые две недели!

11–24 января 2006 • №1 (39)

Секс и радикулит

Самая меткая и короткая характеристика радикулита: согнулся – не разогнулся. Многим известна эта болезнь, возникающая порой ниоткуда, но приносящая жестокие страдания и с трудом излечиваемая. Радикулит – самое распространенное заболевание нервной системы, чаще поражающее мужчин. Но и женщин он не обходит стороной.

Радикулит вызывают множество причин, одна из которых – застой крови. Зачастую это связано с редкой половой жизнью.

ГЛАВНОЕ – РАЗРЯДКА

При половом возбуждении кровь приливает к органам малого таза – половым, прямой кишке и другим тканям, через которые проходят двигательные и чувствительные нервы.

Если нет разрядки возбуждения, то происходит длительный застой крови в этой области, что может привести к развитию безмикробного воспаления. Такое воспаление порой проявляется болями в мошонке и основании пениса, в паховых областях, внизу живота над лобком, в пояснице и других областях, что нередко совпадает с картиной радикулита.

Та же картина наблюдается и у женщин, чья половая жизнь бывает реже и протекает не столь удачно, как им хотелось бы. **Женщина может годами лечиться от радикулита, воспаления придатков, но терапия будет неэффективна, пока раз за разом, регулярно она будет испытывать неудовлетворенность в интимной жизни.** Кстати, у женщин такой застой нередко приводит и к другим заболеваниям – воспалению труб и яичников, росту миомы матки и эндометриоза (тяжелых гинекологических заболеваний), бесплодию.

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ

Но существует и обратная связь: радикулит – половая жизнь. В принципе наличие радикулита никак не действует на половое влечение, возможность эрекции и семяизвержения. Конечно, за исключением тех случаев, когда сильные боли отвлекают человека от интимных проблем, но это общее свойство всех болезней.

Однако при поражении радикулитом нижней грудной и верхней поясничной области бывает поражение нервов, идущих к половым органам. И занятия любовью в привычных позах становится делом трудным, подчас невыполнимым.

Если один из супругов становится неспособен к привычному интимному контакту, то вторая сторона, как правило, берет на себя дополнительную нагрузку, осуществляя то, что временно стало не под силу заболевшему партнеру. Радикулит ограничивает подвижность, заставляя принимать определенную вынужденную позу, в которой больной чувствует себя наиболее комфортно. Именно от этой позы и приходится строить интимный контакт. **Поэтому, если мужчина скован в движениях, ему лучше лежать на спине, предоставив всю полноту действий женщине.** В случаях, когда малейшее сотрясение тела вызывает боль, проблему полового контакта может решить минет, если, конечно, в таком бедственном состоянии у мужчины еще осталось желание.

Если радикулитом страдает женщина, соношение может быть удобнее проводить в классической позе на жесткой поверхности, например, на полу. Возможен половой акт в позе на боку или на двух уровнях. Если ни одна поза не позволяет избежать боли, можно прибегнуть к оральным ласкам, петтингу.

Одним словом, всегда можно найти обходной путь для решения интимных проблем при радикулите, было бы взаимное желание.

ТЕПЕРЬ В ЧЕТЫРЕ РАЗА ДОЛЬШЕ

Британские ученые сообщили об изобретении средства, которое увеличивает продолжительность полового акта у мужчин в четыре раза. Новый препарат поможет миллионам мужчинам в мире, которые страдают преждевременной эякуляцией.

Речь идет о спрее с анестезирующим эффектом, которое понижает чувствительность мужских гениталий. Он используется перед половым актом.

Ученые протестировали новый препарат на 43 добровольцах. Результаты показали, что он удлиняет продолжительность полового акта с 54 секунд до 4 минут 48 секунд.

Спрей поступит в продажу приблизительно через два года, после получения лицензии на выпуск. Изобретатель препарата доктор Майкл Вилли восторженно отзывается об изобретении. «Мы спасем пару-тройку браков», – заявил он.

Синдром милых дам

Многие женщины в конце цикла сталкиваются с предменструальным синдромом. Это довольно неприятное состояние. Все валится из рук, настроение хуже некуда, да и самочувствие оставляет желать лучшего. Но помочь себе можно. Главное – знать как.

ПОЖАЛЕЙТЕ СЕБЯ

В эти дни нужно максимально щадить себя. Как ни банально это звучит, но старайтесь больше отдыхать. Измените режим дня. Если это возможно, то ограничьте работу с компьютером или по крайней мере делайте небольшие перерывы, чтобы ваш организм мог восстановиться. **Исключите тяжелые физические нагрузки.** Важно помнить о сне – его продолжительность должна быть не меньше 8-9 часов. Начинайте утро с контрастного душа. Вечером придется очень кстати ванна с эфирными маслами и морской солью.

Обрести психологический покой можно с помощью ароматерапии. Взбодриться утром вам поможет масло мандарина и сандалового дерева с добавлением имбиря и зеленого чая.

МЕНЬШЕ ЖАРЕНОГО

Диета в этот период должна иметь высокое содержание углеводов и низкое – протеинов или белков. **Из продуктов предпочтение следует отдавать зерновым, хлебу, рису, картофелю, макаронным изделиям, сезонным фруктам и овощам.** Стоит избегать сахара – в конфетах, пирожных, кашах и сладких напитках. Не злоупотребляйте кофеином в кофе, чае и напитках, содержащих колу. Не стоит есть жирную пищу, чипсы, жареные блюда, шоколад. **Очень важный момент: питание должно быть сбалансированным и полноценным.** Ешьте маленькими порциями, но часто. Исключите из своего рациона соленые блюда. Соль приводит к задержке жидкости в организме и появлению отеков, что еще больше усугубляется предменструальным синдромом. Откажитесь, хотя бы на время, от курения и алкоголя. Замените животные жиры растительными. А если вы сладкоежка, то перейдите на мед. Уменьшите потребление мяса и молока. В этом во многом помогут продукты из сои, которые отвечают всем необходимым потребностям, или рыба. Ваша диета должна содержать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы. **Ешьте больше овощей – свежих или запеченных: брокколи, цветную капусту, спаржу, корень сельдерея.**

ПОМОЩЬ ТРАВ

Приготовьте 20% настой мяты перечной с ромашкой аптечной или шандрой обыкновенной в соотношении 1:1, добавьте его в ванну температурой 38-39 градусов. Полежите в ванне 15–20 минут, после чего вотрите в поясничную область или в область висков масло лаванды или полыни лимонной.

Или примите ножную ванну из 20% настоя сушеницы болотной, мелиссы лекарственной и розы. Помассируйте стопы с пихтовым маслом или вьетнамским бальзамом, особенно в области свода стопы и внутреннего края пяток.

Повышенную возбудимость, нервное напряжение, раздражительность и плохой сон вам поможет снять чай: листья мелиссы, цветки ромашки, трава манжетки, цветки пиона узколистного – 1 ст. л. сбора растений, взятых в равных пропорциях, залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить свежезаваренный чай 2-3 раза в день по 1 стакану.

В проблемные дни перед месячными воспользуйтесь ароматической подушкой. Подберите растения, успокаивающие вас. Это может быть таволга, лист смородины, душица, цветки лаванды, розмарин, тысячелистник. Набейте этими травами подушку и спите на ней. Либо положите травы в мешочек у изголовья.

ВОПРОС–ОТВЕТ

ЦИСТИТ У МУЖЧИН

Здравствуйте, редакция. У меня такой вопрос: уролог поставил мне диагноз «цистит». Всю жизнь считал, что это чисто женская болезнь. Неужели она у мужчин бывает?

Заранее спасибо,

Владислав СОКОЛОВ, г. Орел

Владислав, вам отвечает наш консультант врач-уролог, Сергей Геннадиевич Шкорников:

– У мужчин явления цистита встречаются нечасто и почти всегда появляются на фоне обострения хронического простатита. Чаще эти симптомы выражены не слишком сильно, и при лечении воспаления предстательной железы проходят сами собой, не требуя дополнительных мероприятий. В других случаях курс грамотно проведенного лечения цистита обычно бывает эффективен. Лишь проблема интерстициального цистита для мужчин актуальна практически также как и для женщин. В этом случае также почти всегда бывает необходимо оперативное лечение.

АНЕКДОТЫ

Высоко в горах мальчик спрашивает у грузинского дедушки:

– Дедо, сколько тебе лет?

– Сто пэсят восэм...

– А пьешь, куришь?!

– Конэчно!!! А то я так никогда не сдохну.

☺

– Вы уверены, что правильно поставили диагноз? Я слышал, что врачи лечат, например, от пневмонии, а больной умирает от тифа.

– Этот случай не из моей практики. Когда я лечу кого-нибудь от пневмонии, он и умирает от пневмонии.

☺

– Доктор, могу я продать свое тело для исследования после моей смерти в научных целях?

– Можете.

– А чужие тела вы не принимаете? А то я бы привез завтра целую машину.

☺

– Доктор, я водочку смогу пить?

– Нет.

– А спиртик?

– Ни в коем случае

– А таблетки ваши?

– Да что вас на всякую дрянь-то тянет?!

☺

Вопрос: «Что общего у туроператора и гинеколога?»

Ответ: «Мы работаем там, где другие отдыхают!»

☺

Утренний обход в хирургическом отделении.

Хирург (тыча пальцем):

– Так, у вас рак, у вас рак, у вас рак и у вас!!!

Больной (робко):

– Доктор, а вы вчера говорили камни...

Хирург (грозно):

– Да! А под камнями – рак!!!

☺

Врач отводит жену пациента в сторону:

– Знаете, ваш муж мне не нравится.

– Мне тоже, доктор, но дети его любят.

☺

– Доктор, у меня борода не растет.

– Ничего удивительного. Ведь вы – женщина.

– Как? Что? Я еще и женщина?!

☺

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

В январе сильных магнитных бурь не ожидается. Только 24 и 25 января синоптики прогнозируют слабые геомагнитные возмущения.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Организм взрослого человека состоит примерно из 20 тысяч миллиардов клеток.

***

Клетка, несмотря на малые размеры (от нескольких тысячных до нескольких сотых миллиметра), чрезвычайно сложна. Подсчитано, что количество содержащихся в ней химических веществ может превышать сотни тысяч.

***

Кора больших полушарий мозга человека насчитывает 17 миллиардов нервных клеток.

***

В теле человека содержится столько фосфора, что из него можно было бы изготовить тысячи спичек.

***

Волос обладает большой прочностью не только на разрыв, но и на сжатие. Если его приклеить к листу стали, а затем этот лист прокатать, то на нем останется отпечаток волоса.

***

При каждом вдохе человек вводит в легкие пол-литра воздуха, а в течение часа – 540 литров, или несколько больше половины кубического метра. За сутки человек вдыхает 14 кг воздуха, из которых 4/5 составляет бесполезный для дыхания азот, и лишь 1/5 – около 3 кг – необходимый для жизни кислород.

***

Рыдания и смех имеют много общего. Физиологически и то и другое является чередованием глубоких вдохов и выдохов, сопровождающихся колебанием голосовых связок. Из всех живых существ смеяться может только человек.

***

Человек делает за день около 20 тысяч шагов. За год – до 7 миллионов, а за 70 лет – почти 500 миллионов шагов. Значит, человек за свою жизнь мог бы 9 раз обойти земной шар по экватору или преодолеть расстояние от Земли до Луны.

Приходит бабушка в аптеку:

– У вас есть йодистый калий?

– Нет. Есть цианистый калий.

– А в чем разница?

– На две копейки дороже. ☺

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ».
Спрашивайте в местных почтовых отделениях
Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:
«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи – **12457**,
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище – **11316**;
«Брат», мужская газета –**11315**;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей – **11314**.

Ответы на сканворд, опубликованный в №26 (38)

Г	Е	Н	Е	Р	А	Л	И	С	С	И	М	У	С	Б
М	Г	М	Л	Е	О	Т	Р							
Н	Е	Г	О	Д	А	З	Н	О	Р	М	А	Т	И	В
Л	З	Я	С	Е	Н	Ь	З	Д	У	Г	А			
Я	М	А	Й	К	А	О	Б	Е	Р	О	Н	Р		
М	О	П	У	Д	Р	А	Е	И	М	Я				
Е	П	Р	А	В	О	Т	А	Р	Д	О	С	У	Г	
С	У	С	Е	К	Г	О	Л	О	Д	У	Л			
Т	Н	О	Л	И	К	И	О	П	Т	О	В	И	К	
О	Р	Л	А	Н	А	Р	И	Н	А					
Т	И	К	Р	А	К	О	Е	Д						
К	А	Р	А	Т	Э	А	Л	Е						
Э	А	Р	Д	Е	С	А	Н	Т						
Р	А	З	Б	О	Р	И	Т	Е						
Р	У	К	О	Н	Т	Р	Р	А	З	В	Е	Д	К	А
И	З	М	А	И	Л	Э	З	К	Е	К	С			
Ы	С	Л	Е	Н	Г	У	Ш	И	Б	Т				
У	Б	Ы	Л	Ь	Ж	Г	Н	А	Р	Г	О			
К	Р	А	В	И	О	Л	И	Л	И	О	Н			
К	А	К	А	Д	У	Е	П	Е	Т	У	Х	Б		
А	Л	И	Ш	Е	Р	А	К	Т	И	Л	Е	К		
Д	Е	Й	М	О	Н	Ш	Е	С	Т	О	М	У	Л	Ь
М	А	Н	И	О	К	К	О	Т	И	Д	Е	Я		
К	А	З	А	К	И	В	А	Р	А	К	А	Н	Т	

РАБОТА

Надомная работа каждому: упаковка кнопок, скрепок, склеивание конвертов, сборка авторучек, стиплеров! З/п 14500 р. Контракт. 454135, г. Челябинск, а/я 11283 + конверт с о/а.

Требуются надомники для вырезания игральных карт, чайных этикеток, склеивания конвертов. З/п от 9500 руб/мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной(«НЗ») + конверт с о/а.

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас - 6, а/я 18 «П»

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, г. Москва, а/я 117, Сергеевой.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Колдовские книги, учебники магии, практика приворота, гипноза, магия денег — вышлем почтой. Бесплатный каталог. 603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «ВК» + конверт с о/а.

ЗДОРОВЬЕ

Методика увеличения роста в любом возрасте. В месяц по 5 см. Стоимость - 180 р. Оплата при получении. 644123, г. Омск, а/я 9090, ООО «Глэдис».

РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник – алкоголизм. Морозник – похудение, щитовидка. Галега – диабет. Аконит – противоопухолевое. Полный курс 200 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Края. от 30.04.02 г.

Насколько оптимален ваш завтрак?

На каждый из 10 вопросов выберите один ответ а) или б). Затем подсчитайте баллы.

Достаточно ли сытный ваш завтрак

1. Едите ли вы на завтрак хлеб, гренки, хлопья (овсяные, кукурузные и др.)?

а) ежедневно;

б) редко.

2. Сколько вы едите хлеба, гренок?

а) 1-2 куска;

б) больше 3 кусков.

3. Едите ли вы творог, сыр и другие молочные продукты, пьете ли молоко?

а) ежедневно;

б) редко.

4. Включает ли ваш завтрак фрукты, овощи, соки?

а) никогда или очень редко;

б) всегда или почти всегда.

5. Едите ли вы яйца или мясные блюда на завтрак?

а) никогда или очень редко;

б) всегда или почти всегда.

Гармоничен ли ваш завтрак

6. В чашку с чаем или кофе вы кладете:

а) 0–2 куска сахара;

б) больше 2 кусков сахара.

7. Вы мажете масло на хлеб или гренки:

а) около 10 г;

б) больше 10 г.

8. Вы пьете чай (кофе) с:

а) молоком;

б) сливками.

9. Сколько раз в неделю на завтрак вы пьете чай (кофе, сок) с пирожными, бисквитами, кексами и другими сладостями?

а) не меньше 3 раз в неделю;

б) меньше 3 раз.

10. Вы мажете варенье на хлеб:

а) максимум 1 ст. л.;

б) не меньше 2 столовых ложек.

«Достаточно ли сытный ваш завтрак»

Меньше 156 баллов.

После «голодной ночи» ваш ранний завтрак недостаточно обилен. Вы испытываете «волчий» голод в 11-12 часов дня. В результате ваш полуденный завтрак очень сытный, и во второй половине дня вам хочется спать.

14–25 баллов.

Ваш ранний завтрак обилен, что позволяет вам быть в хорошей физической и психической форме до обеда, и вам не грозит набрать лишний вес. Подумайте лишь, как разнообразить ваше меню.

«Гармоничен ли ваш завтрак»

Менее 20 баллов.

Ваш завтрак слишком калорийный (много животного жира и сахара). Не злоупотребляйте молочными продуктами и сладким. Это может плохо сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы вашего организма.

20–25 баллов.

Отлично! Вы потребляете достаточное количество молока и масла. Вы легко можете обойтись без сахара и варенья.

	а	б
вопрос 1	5	0
вопрос 2	0	5
вопрос 3	5	0
вопрос 4	0	5
вопрос 5	0	5
вопрос 6	5	0
вопрос 7	5	0
вопрос 8	0	5
вопрос 9	0	5
вопрос 10	5	0

НЗ

Главный редактор
ФАЛАТОВА Е.Ю.

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 55 705
Цена свободная

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача. За рекомендации, данные читателями, редакция ответственности не несет.

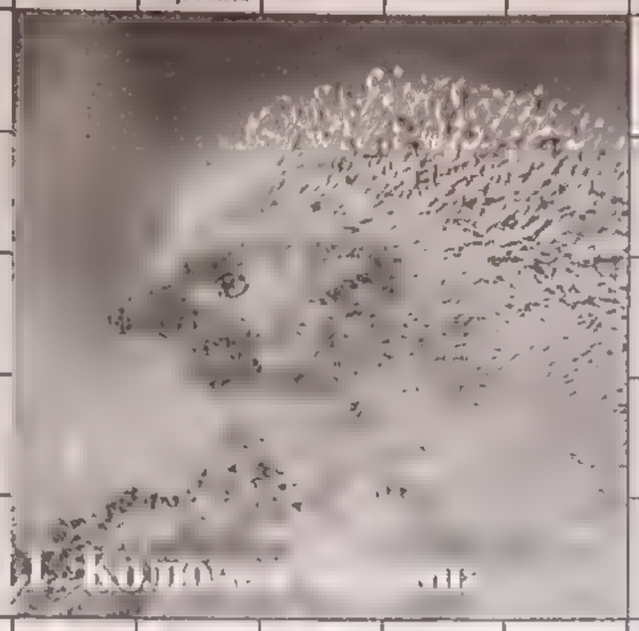
Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 36-68-15
Иваново – Софья Герасимова (0932) 41-03-15
Кострома – Марина Чучушкина (0942) 55-96-61
Липецк – Екатерина Деревяшкина (0742) 22-75-58
Курск – Владимир Роговский (0712) 51 26 12
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-62-81
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10
Ставрополь – Юлия Филь (8652) 56-44-73
Челябинск – Марина Глушкова (351) 78-07-26
Пятигорск – Наталья Тарасова (8793) 39-51-63

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «НЗ» – 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии «Альфа-Принт», г. Ярославль, ул. Судостроителей,3.
Зак. № 3247
Подписано в печать: 28.12. 2005

Автор музыки
Балхаш
Не верит в лучшее
Объект акустики
Рыбацкая сеть на судно
Декор. материал
Родич кулика
Лохань
Носит слухи на хвосте
Обвинитель на суде
Олохмелка
Мэда
Рисунок на спиле бревна
Парамарибо, страна
Быстрый танец с пением
Подмостки на стройке
В зубах у футб. арбитра
"Музыка сердца", актриса
Муз. инструмент
Торчит у чайника
Его целая палата
Занавеска
Знаменитый диктор
Жена Лоханкина
Древний Тбилиси
Шкурка
Липа-отец
Жалоба в суд
Цифры в ряд
Рос. эстр. певица
Англ. единица объёма
Морозный рисунок
Разводящий в аэропорту
Баснописец
Метод исследования
Горы и мотоцикл
Тыльная часть тела
Азиатский напиток
Пай, доля
Собачка утопленница
Славяне
Дружеское обращение
День через день
Результат
Православ. монах
Наглец
Пород. лошадь
Драг. камень
Оп[illegible] на палке
Дворец у персов
Банный лист
И птица, и фрукт
Фронтовой обед
Контора для работы
Укрытие в земле
Чаша для фруктов
Умение рассуждать
Амер. авто
Сотрудник спецслужб
Последняя буква греков
Лимонная мята
"Отец истории"
Церк. масло
12 созвездий
Движение рукой
Ягодный компот
Порт на Рейне
Кукуруза по-испански
"Дядя ..." Чехов
Повидло
Детская вертушка
Танцы аристократов
Худрук театра на Таганке
Донжуан
Нога медведя
Окружение замка
Детский голос
Залетела к царевне-лягушке
Содержание жильца
Лежбище мусора
... Макаревич из "Лицея"



1

2

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТЫ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

Секс и лекарства: как остаться мужчиной

→20

День родов можно высчитать 21

Птичий грипп – вызов человечеству...12

Черная редька победит радикулит....4

Наше Здоровье

№3 (41) 8 – 21 февраля 2006

газета выходит 1 раз в 2 недели

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«Победа над недугом»

С легким бегом!

...Тогда же, в Египте, играя в бадминтон, соперник Гумарбаева случайно попал ему ракеткой по лицу. Очки разлетелись вдребезги, а осколок остался в глазу. Ни в местной поликлинике, ни в американском госпитале в тот момент не оказалось нужного лекарства. И Равилю Хамитовичу предложили подождать до утра. Он вышел из больницы, – глаз жутко болел. И новотройчанин не нашел ничего лучшего, как добраться до стадиона и начать бегать! За ночь глаз поджил, а через несколько дней боль прекратилась вовсе. У врача Гумарбаев так и не появлялся. **По его утверждению, травмированный глаз даже стал лучше видеть!**

→ 10

О гипертонии можно забыть

→11

Сколько мяса вам нужно на самом деле

→14

Сок каланхоэ снимает боль за 2 минуты

→15

УКРОП – лекарство от катаракты

→16

КОНКУРСЫ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

«Победа над недугом» стр. 10

«Народные рецепты красоты» стр. 6

Призовой фонд конкурсов составляет 6000 рублей!

КОРОТКО

Британские ученые установили, что чем человек полнее, тем меньше у него вероятность впасть в депрессию. Толстые люди веселее, чем их худые собратья. Исследователи утверждают, что чем человек толще, тем меньше вероятность того, что он совершит самоубийство.

***

Врачи советуют курильщикам пить побольше томатного сока. Регулярное употребление этого напитка предотвращает развитие эмфиземы легких у мышей, подверженных воздействию табачного дыма, установили исследователи из Японии.

***

Звуки, издаваемые электронными игрушками, могут оказаться опасными для здоровья детей. К такому выводу пришла американская женщина-врач Кристина Сиборг на основании собственных исследований. По ее данным, уровень звука в игрушках доходит до 94 децибел. На рабочих местах установлен уровень шума в 90 децибелов.

***

Чтобы избавиться от похмелья, надо съесть мед или светлую патоку. Так считают в Королевском химическом обществе. Употребив мед или патоку, человек восполняет в организме запасы соды, калия и фруктозы.

***

Медики из Йельского университета отрицают существование связи между употреблением газировки и вероятностью возникновения рака желудка. Предположение о существовании такой связи возникло в середине 70-х годов, однако оно основывалось на сопоставлении косвенных данных. Только теперь предполагаемая связь рака желудка с газированными напитками была проверена и не подтвердилась.

Вкусом можно лечить

В современной медицине появился новый раздел – вкусотерапия. Профессиональные врачи утверждают, что это единственная область, где возможно самолечение. По сути – это просто прием пищи только с четко определенной целью.

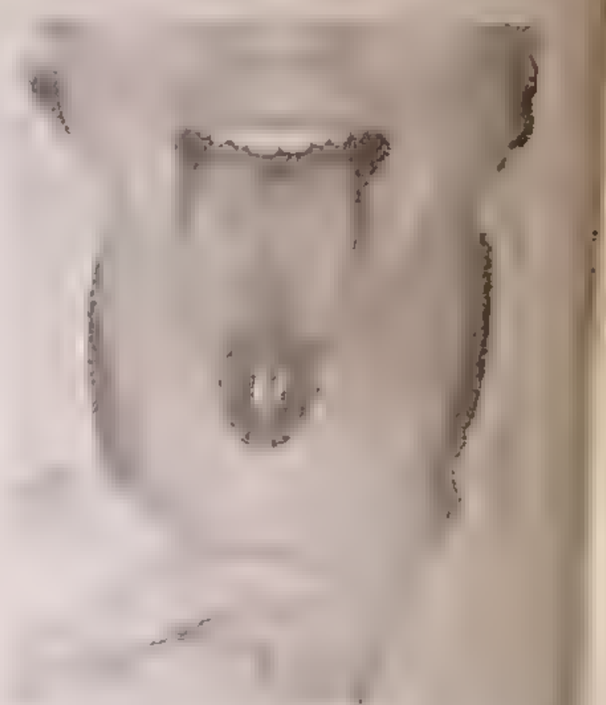
На вкусовые сосочки языка воздействуют различными вкусовыми ощущениями: горьким, кислым, сладким, соленым. Это воздействие – целебное. **Если подержать на языке немного пчелиного меда со сливочным маслом, можно унять кашель.** Сладкие вкусовые ощущения способствуют расширению сосудов, поэтому с помощью сладких продуктов можно укрощать сердечно-сосудистые заболевания.

При повышении артериального давления нужно положить что-нибудь сладкое на язык. Буквально через 5–7 минут вы почувствуете значительное облегчение.

При пониженном давлении подержите во рту разбавленный водой лимонный сок.

При болезнях сердца рекомендуется массировать кончик языка, при заболеваниях дыхательных путей – боковые поверхности.

При заболевании поджелудочной железы массируется средняя часть языка, а при заболевании почек – корень языка.



Сладкое лекарство от стресса

Науке стало ясно, почему дети да и взрослые любят мороженое: оно великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан – эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Что же касается шоколада, который нередко украшает наше любимое холодное лакомство, то долгое время считали, что он воздействует на мозг подобно наркотику. Дурная слава тянулась за шоколадом и какао с тех пор, как калифорнийский фармаколог Пианелли и его коллеги обнаружили в бобах какао вещества, сходные с некоторыми компонентами марихуаны. Однако недавно группа американских ученых из Института химии биомолекул «реабилитировала» шоколад и какао: оказалось, что концентрация в них злосчастных соединений крайне низка, к тому же большинство их разлагается в желудке, не достигая мозга. Зато другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровяное давление, делает более частым пульс, то есть является природным стимулятором, как кофеин.

Зеленый чай борется с лимфолейкозом

Британские ученые из Клиники Мейо (Рочестер) установили, что зеленый чай может быть полезен больным с хроническим лимфолейкозом. Это наиболее частая разновидность рака крови.

Оказывается, антиоксиданты, содержащиеся в зеленом чае, губительны для раковых клеток. В ходе эксперимента четверо больных лимфолейкозом ежедневно выпивали до 8 чашек зеленого чая или принимали таблетки, содержащие его экстракт.

Через несколько месяцев такой терапии врачи отметили существенный регресс ракового процесса у трех больных. У одной пациентки уменьшился размер лимфоузлов, пораженных опухолью; у другой – значительно улучшились показатели анализов крови.

Заболевание лимфолейкозом встречается достаточно часто. Например, в Великобритании ежегодно диагностируется более 3000 новых случаев этого заболевания.

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, иногда бывают ситуации, когда посетить врача сложно. То работа мешает, то бытовые хлопоты захватили. Если проблемы со здоровьем серьезные, то лучше не рисковать, а найти время и сходить к доктору. Если же время терпит, то пишите нам в газету, в рубрику «Вопрос–ответ». Эта наша виртуальная поликлиника. С нами сотрудничают врачи, профессионалы в разных областях медицины. Они обязательно ответят на все ваши вопросы.

Что такое «сучье вымя»

У меня появились какие-то болячки под мышкой. Тетка говорит, что эта болезнь в народе называется «сучье вымя». Как с этой напастью бороться?

Леонид ДРОБЫШ, Ставропольский край, Ипатовский район, с. Кугульта

Уважаемый Леонид, вам отвечает наш консультант врач-дерматолог Олег Прозырев:

– По-научному это заболевание называется гиндраденит. Это гнойное воспаление потовых желез. Чаще оно возникает в подмышечной впадине, реже в области заднего прохода, половых губ, соскового поля грудей. Развитию заболевания способствуют: усиленная потливость, неопрятность, наличие зудящих дерматозов.

Лечат гиндраденит так же как и фурункулез. Протирают кожу спиртом, накладывают эхтиоловую лепешку. Ее необходимо менять два раза в день.

Могу посоветовать вам очень хороший народный рецепт: *50 г хозяйственного мыла, 50 г свежего репчатого лука, натереть на терке и все перемешать. Растопить 130–150 г нутряного свиного жира, влить в посуду. Остудить, быстро помешивая. Хранить в прохладном месте в течение 1, 5 недель.* На марлю наложить мазь толщиной 2-3 мм, сверху полиэтилен и хорошо закрепить пластырем. Менять утром и вечером. Если гной сильно отделяется, то необходимо делать новый компресс каждые 2-3 часа.

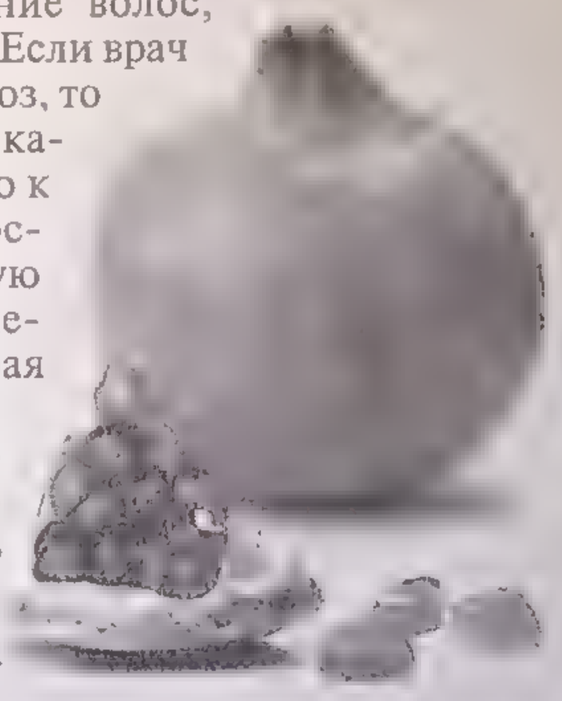
Как избавиться от малокровия

Здравствуйте, уважаемые редакторы, пожалуйста, объясните мне, что такое малокровие? Недавно врач поставил мне такой диагноз. Опасно ли подобное состояние? У кого оно бывает? Как избавиться?

Евгения Осиповна ТЕТЕРЯ, г. Саратов

– Малокровие (анемия) – это недостаток в крови эритроцитов и гемоглобина.

Существует несколько степеней тяжести анемии. Симптомы зависят от вида анемии, а их существует очень много. Наиболее распространенной является хроническая постгеморрагическая анемия, возникающая вследствие регулярных, но небольших кровотечений (при обильных менструациях, при геморрое, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки и других болезнях, осложненных кровотечением). Симптомы такой анемии – бледность кожных покровов, слабость, выпадение волос, сердцебиение и другое. Если врач поставил вам этот диагноз, то он должен определить, какое заболевание привело к этому состоянию. Поскольку лечить в первую очередь нужно не анемию, а причину, которая ее вызвала.



Для нормализации показателей крови полезно употреблять морковь и гранатовый сок.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

Язва спирта не боится

Здравствуй, «НЗ»! Мне 43 года и у меня язва желудка. Можно ли ее излечить народными средствами, и какие продукты можно употреблять. Один мой знакомый, у которого такая же болезнь, считает, что язву надо травить спиртом. Прав ли он?

Татьяна ДЕМИДОВИЧ, г. Омск

Татьяна, на ваш вопрос мы попросили ответить консультанта «НЗ» врача-гомеопата Валентину Сергеевну Карасеву:

– **Ни в коем случае нельзя лечить язву любым спиртным, тем более спиртом.** Даже рюмка водки, выпитая страдающим язвенной болезнью желудка, обходится дорого и в прямом, и в переносном смысле. Алкоголь не только обостряет и поддерживает хроническое течение язвы, но и служит одной из причин возникновения гастритов и даже злокачественных новообразований. А вот народная медицина может помочь. Я вам посоветую следующий метод: **очень хорошо язву желудка и двенадцатиперстной кишки лечит мумие.** Курс лечения 30 дней. Схема приема: растворять 10 г мумие на 0,5 л воды. 10 дней по 1,5 ст. л. до еды, 10 дней по 1 ст. л. до еды, 9 дней по 1,5 ст. л. после еды.

Теперь о диете. В периоды затишья язвенной болезни исключительно важно соблюдение правильной диеты, принцип которой – механическое и химическое щажение слизистой оболочки желудка. Из питания исключают продукты, содержащие грубую растительную клетчатку: черный хлеб из муки грубого помола, жилистое мясо, огурцы, редьку, редиску, грибы, кислые незрелые яблоки, груши, жареную пищу, копчености, пряности. Рекомендуется потреблять молочные продукты, пюре из овощей, кисели и каши.

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Если замучил радикулит

Радикулит – это слово знакомо каждому. Но не все знают, какие страдания причиняет и к каким страшным последствиям может привести эта весьма распространенная болезнь. Если врач поставил вам этот диагноз, расслабляться не стоит, необходимо срочно приступать к лечению.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Сильная боль – постоянный спутник радикулита. Она возникает в мышцах спины и распространяется на мышцы ног и рук. Боли усиливаются при механическом растяжении корешков нервов, которое происходит при разгибании ноги в коленном суставе, наклонах головы, кашле, напряжении шеи. **Если радикулит не лечить, он переходит в более тяжелую стадию.** При этом болезненные ощущения дают о себе знать все чаще, становятся сильнее, постепенно переходя на ягодицы, бедро, голень, стопу. Становится невозможно сделать ни одного движения без боли. **В дальнейшем с корешков воспаление может перейти на ствол нерва, что приводит к атрофии мышц бедра и голени и, следовательно, к инвалидности.**

НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ

Самостоятельно диагностировать радикулит практически невозможно. Поэтому если вдруг «прихватит» поясницу и не отпускает 3–5 дней, а к боли прибавляется ощущение потягивания, то следует срочно обратиться к врачу. В ходе обследования назначаются рентгенография и миелография, консультации у онколога, ортопеда, для женщин – у гинеколога, чтобы точно установить причину воспаления корешков спинномозговых нервов.

КАК ЛЕЧИТЬ

На начальной стадии болезнь лечится довольно легко. Лечение радикулита – комплексное, на первом этапе включает физиотерапию, прогревания, массаж, обезболивающие и противовоспалительные препараты. **Назначается постельный режим, причем важно, чтобы постель была жесткой.** Когда острый период проходит, больному предписываются электрофорез, УВЧ, КВЧ, магнито- и лазеротерапия, трактация (вытягивание), массаж, грязелечение. Диета при радикулите не очень строгая. **Главное – не употреблять в пищу продуктов, задерживающих воду: солений, копчений, острых блюд.** Следует ограничить жирное мясо и сало, крепкие бульоны. Полезны постные вегетарианские супы, каши, картофель.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

❐ *Смешайте белок куриного яйца с 1 ст. л. скипидара.* Смочите смесью холщевую тряпочку и слегка отожмите. Приложите к больному месту, накройте сверху бумагой для компрессов или медицинской клеенкой и привяжите шарфом. Держите повязку столько, сколько сможете терпеть (примерно 40–45 минут), затем смойте остатки смеси теплой водой, вытрите кожу и обвяжите ее чем-нибудь теплым.

❐ *Налить в блюдце настойку валерианы,* смочить в ней марлю, наложить на больное место и сделать компресс.

❐ *Лист лопуха смочить в холодной воде* и обратной стороной приложить на больное место и перевязать.

❐ *На больное место нужно приложить свежие листья хрена.* Листья можно менять или прикладывать на несколько дней сразу.

❐ *К одному стакану натертой на терке черной редьки добавить натертую головку чеснока.* Перемешать и приложить к пояснице при обострении.

❐ *1 среднюю свеклу помыть, натереть на мелкой терке, отжать сок. Жмых смешать с 1 полной ложкой керосина* и наложить на больное место на ночь. Если сильно печет, можно через ситцевую тряпочку.

❐ *Порошок бодяги (продается в аптеке) растереть с подсолнечным маслом (1:30),* натереть полученной мазью больные места, сделать согревающий компресс, держать 40–50 минут. (Порошок содержит кристаллы кремния, которые раздражая кожу, вызывают приток крови к ней.)

❐ *Компресс из теста на дрожжах + 1 ч. л. очищенного скипидара* – втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет, затем обернутое марлей тесто приложить к больному месту и сделать компресс. Держать 40–50 минут (процедуру выполнять через день, используя тесто повторно, плесень на его качество не повлияет). Для уменьшения жжения выпить теплое молоко с пищевой содой (на 1 стакан молока 1 ч. л. соды). Если появится ожог, процедуру временно прекратить. На курс лечения достаточно 3–5 компрессов.

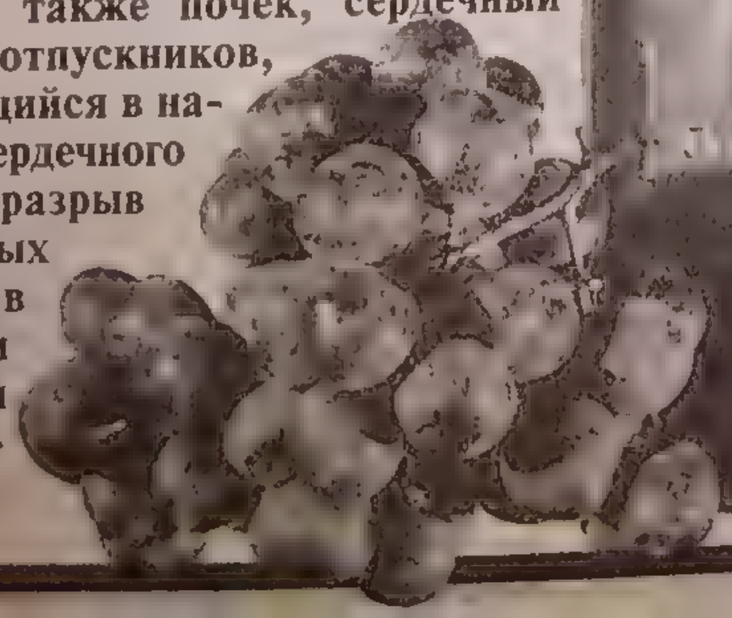
08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Пить или не пить: вот в чем вопрос

О целебных свойствах вина было известно еще нашим предкам. Двадцать пять веков назад Гиппократ говорил: «Вино благодатно действует и на больного, и на здорового человека, если только пить его с чувством меры, прислушиваясь к своему организму». При умеренном потреблении вино улучшает работу желудка и способствует усвоению протеинов. Содержащийся в нем танин стимулирует мускулы, повышает их сокращаемость. Оно расширяет сосуды, снижая опасность сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, инфаркта миокарда. Расслабляющее и эйфорическое действие вина помогает снять усталость и стресс, повышает настроение, оживляет беседу. В больших же количествах вино наносит организму непоправимый вред.

ВРЕД

Несомненно, что обильное потребление крепких спиртных напитков создает серьезную угрозу здоровью любителей выпить. Даже если не учитывать сердечно-сосудистые заболевания, закоренелые приверженцы водки и других крепких напитков часто страдают **циррозом печени, панкреатитом, определенными онкологическими болезнями и дегенеративными неврологическими расстройствами.** Не говоря уже о последствиях тяжелого пьянства в виде несчастных случаев, роста преступности, самоубийств и развития внутриутробного алкогольного синдрома, поражающего еще не родившихся младенцев. А из сердечно-сосудистых заболеваний нужно отметить **алкогольную кардиомиопатию (предельное ослабление сердечной мышцы), высокое кровяное давление, повышающее риск сердечных приступов, болезней сердца, а также почек, сердечный синдром отпускников, выражающийся в нарушении сердечного ритма, разрыв кровеносных сосудов внутри мозга или на его поверхности.**



ПОЛЬЗА

Перед тем как применять вино в лечебных целях, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

При повышенном давлении рекомендуются легкие белые вина, сухие или ликерные, а также розовые и красные вина, не содержащие танина (дубильного вещества) и с небольшим содержанием алкоголя.

При пониженном давлении нужно пить сладкие белые вина, высококачественные красные вина.

При нарушении пищеварения (печеночная недостаточность) рекомендуются красные вина с малым содержанием танина, белые вина с небольшим содержанием сахара.

При нарушении пищеварения (гиперхлоргидрия) показаны легкие белые или красные вина, некислые, с малым содержанием алкоголя. Употреблять умеренно, при необходимости – с содовой водой.

При сердечно-почечных заболеваниях полезно очень умеренное потребление. Легкие, хорошо очищенные белые и красные вина (при отсутствии противопоказаний).

При ревматизме и подагре пейте выдержанные, хорошо очищенные красные вина с малым содержанием танина. Также полезны молодые сухие белые вина с малым содержанием алкоголя.

При ожирении диетологи рекомендуют сухие белые вина, молодые красные вина с малым содержанием алкоголя.

При диабете пейте вина с малым содержанием алкоголя и сахара, предпочтительно – красные вина.

При желчнокаменной болезни подойдут нерезкие красные и белые вина с малым содержанием минеральных экстрактов.

При неврастении врачи советуют пить белые десертные вина, крепкие ароматные красные вина (проконсультироваться с врачом).

При депрессиях можно позволить себе ароматные красные вина, белые сухие вина, шампанское (следить за реакцией).

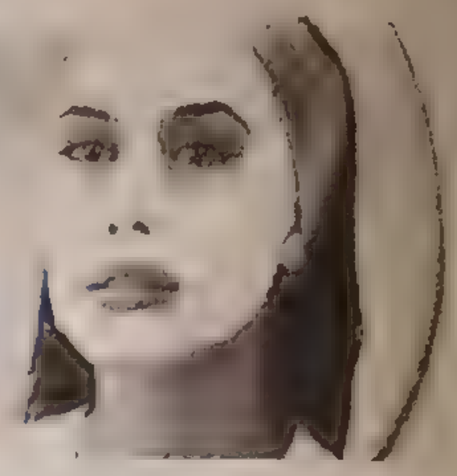
В период выздоравливания можно позволить себе немного шампанского, белые десертные вина, красные ароматизированные вина.

В период беременности можно изредка пить чуть-чуть красного вина, богатого минеральными экстрактами.

ВНИМАНИЕ! Американские медики рекомендуют для любителей спиртных напитков (пиво тоже считается спиртным напитком) выпивать ежедневно не более 670 г пива, 280 г вина и 80 г крепких напитков. Специалисты считают, что любое превышение этой нормы вредит здоровью.

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Маска, я тебя знаю



Здравствуйте все, кто делает и читает замечательную газету «НЗ». Я ее просто обожаю. Очень нравится конкурс «Народные рецепты красоты». Я решила тоже принять в нем участие. Нет на свете женщины, которая не испытывала бы удовольствия от ухода за собой. Мир красивых флакончиков и баночек с душистым содержимым завораживает нас. И на всех обещание вечной молодости и убийственной красоты. Но как гласит народная мудрость – обещал, еще не женился. По мне гораздо большее доверие вызывает масочка из натуральных продуктов, которые хранятся в любом домашнем холодильнике. Сама я всегда пользуюсь только масками домашнего приготовления. Ими я и хочу поделиться с читательницами «НЗ».

ПИТАЮЩИЕ И ОСВЕЖАЮЩИЕ МАСКИ

Они наносятся на чистую кожу на 15–20 минут.

2 ч. л. творога и 2 ч. л. меда растереть до получения однородной массы и добавить половинку ч. л. растительного масла, хорошенько перемешать. Смыть прохладной водой.

Один яичный желток растираем с половинкой ч. л. растительного масла. Наносим маску и сверху накрываем слегка влажным полотенцем, снимаем через 20 минут.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ [КОЖИ]

1 ч. л. сливок смешиваем с 1 ч. л. лимонного сока, наносим маску на лицо ватным тампоном, затем смываем. Это маска подходит для жирной кожи, хорошо отбеливает и омолаживает.

Белок одного яйца, одну ч. л. меда и половину ч. л. оливкового масла смешать до однородной консистенции. Затем добавить измельченные овсяные хлопья до получения кашицы. Нанесите маску, затем смойте теплой водой. Перед нанесением маски можно подогреть ее на водяной бане. Маска сужает поры, подходит и для жирной, и для нормальной кожи.

МАСКИ [ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ]

Перемешиваем ст. л. нарезанного укропа с ч. л. оливкового масла, добавляем овсяную муку до консистенции кашицы. Затем наносим на лицо. Разглаживает и освежает кожу.

Один желток и ч. л. овсяной муки перемешать. Нанесите маску на лицо на 15 минут, смойте теплой водой.

МАСКИ [ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ]

1/2 банана размять и смешать с 1 ч. л. молока. Маска наносится на лицо на 20 минут, затем маску нужно смыть теплой водой.

Половину ломтика черного хлеба (мякоть) залейте 2 ст. л. горячей воды. Подождите, пока хлеб разбухнет (должна получиться кашица). Затем маску наносите на лицо, втирая, круговыми движениями. Затем смойте маску теплой водой.

МАСКИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

1 ст. л. хлопьев заливаем тремя ст. л. теплого молока или сливок, ждем, пока разбухнут хлопья, и наносим на лицо и шею на 20 минут.

И напоследок – несколько простых советов, соблюдая которые вы всегда будете с улыбкой смотреть на себя в зеркале.

1. Чаще бывайте на открытом воздухе. Глубокое ритмичное дыхание наполнит вашу кожу кислородом – и здоровый румянец обеспечен.

2. Выпивайте каждый день полтора литра воды. Недостаток воды в организме нередко служит причиной головных болей, сонливости, запоров и других хронических заболеваний, не лучшим образом влияющих на цвет лица.

3. Включите в рацион питания свежие фрукты, овощи, соки. Ваша кожа должна получать необходимый комплекс витаминов.

4. Возьмите за правило протирать с утра лицо кусочком льда.

5. Сон – один из главных рецептов женской красоты. 7–9 часов глубокого спокойного сна творят чудеса.

Вот еще на что я хочу обратить ваше внимание, дорогие женщины. Все маски наносятся на чистое лицо: перед нанесением необходимо удалить всю косметику и очистить кожу.

Маски нужно готовить перед их применением (не хранить).

Маски для лица не наносятся на кожу вокруг глаз, для этого существуют специальные маски.

Ольга Борисовна ЛИСИВЕЦ,
Оренбургская обл.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие женщины!

Конкурс «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ» продолжается!

Если вы знаете как продлить молодость и красоту, как всегда оставаться обаятельной и привлекательной, пишите нам о всех ваших секретах.

Обязательное условие: все рецепты должны быть из вашей личной копилки. Кремы, маски и другие дамские хитрости должны состоять из самых простых и доступных вещей: из того, что есть на каждой кухне, из того, что растет на любом огороде.

Второй этап конкурса продлится до 15 апреля 2006 года. **Победители конкурса получат денежные призы – 1500, 1000, 500 рублей.**

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

Ложечку за маму, ложечку за папу

Хорошо известен факт, что «кулинарные привычки» формируются с детства. Поэтому особое внимание родителям следует уделять тому, как должен есть ребенок. Пищевое насилие может принести ребенку непоправимый физический и психологический вред. Частые уговоры родителями ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызывать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к тому, в чем ощущает потребность детский организм; как, что и сколько ему хочется съесть.

НЕ НУЖНО ТОРОПИТЬСЯ

Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. **Не принуждайте свое чадо есть быстро, лучше вырабатывайте у него привычку тщательно пережевывать пищу.** Тогда желудочно-кишечному тракту не придется «доделывать» ту работу, что не сделали зубы и слюнные железы. **Не нужно бояться, если ребенок отказывается от еды вовсе.** Не стоит паниковать. Значит, не все в порядке с организмом, и природа подсказывает ему лечение кратковременным голодом. Проявите терпение и выдержку. Очень скоро ребенок сам прибежит и попросит поесть что-нибудь вкусненькое. Не нужно прибегать к пищевым поощрениям, соблазнам, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение. **Наблюдая за тем, что выбирает ребенок из еды, предлагаемой ему, можно сделать важные выводы о состоянии его здоровья, потребностях организма.** А главное — нужно положиться на инстинкт ребенка. Если вы еще не успели его испортить, то пусть он лучше сам выберет, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности ему нужно съесть и выпить.

Нередко в результате регулярного кормления мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирогами возникает брожение пищи в пищеварительном тракте, вызывающее у детей частые воспаления миндалин, поносы, запоры, гастриты, немотивированный подъем температуры, аллергию.

Некоторые родители, перекармливая детей, закладывают основы ожирения, неизбежно ведущие к целому букету заболеваний. Не стоит так же забывать о том, как важен процесс подготовки организма к приему пищи. В понятие «культура принятия пищи», вероятно, можно включить термин «психология еды», означающий человеческое окружение, обстановку в столовой, ее освещение, звучащую музыку.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КОГДА НУЖНО СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА

Обратитесь к врачу, если у ребенка наблюдаются один или несколько следующих симптомов:

- Необычная сонливость или заторможенность;
- Необычно частое дыхание;
- Шумное дыхание;
- Отказ от питья;
- Пульс ребенка выше 160 уд./мин.;
- Температура не снижается ни после приема жаропонижающих, ни при применении физических методов охлаждения;
- На фоне повышенной температуры тела появляются непроизвольные подергивания мышц;
- Кашель приобретает характер «лающего», дыхание свистящее;
- Многократная рвота, как вам кажется, без причины, появление от ребенка необычного запаха (ацетона);
- Неожиданная реакция на принятое лекарство;
- Болезнь развивается не так, как вы ожидали;
- Улучшение не наступает в течение 48 часов, хотя заболевание казалось обычным;
- Вы не можете объяснить причину некоторых симптомов;
- Затрудненный наклон головы вперед;
- Посинение языка;
- Посинение вокруг губ;
- Затруднение речи или произнесения обычных звуков;
- Боль в животе, не прекращающаяся более 3 часов при рвоте и 6 часов без рвоты;
- Понос в течение более 24 часов;
- Запавшие глаза (у младенцев – родничок);
- Отсутствие мочи более 6 (у младенцев 3) часов при поносе или рвоте, рвотные массы зеленовато-желтого цвета;
- Температура выше 39° С у детей до 6 мес. – инфекционные заболевания в этом возрасте необычны, и потому могут быть опасны;
- Боль и припухлость в паху и в области мошонки;
- Ребенок не дает вам даже осторожно нажимать на живот.

Здравствуйте, уважаемая редакция «НЗ». Мне 52 года. Обращаюсь через вас ко всем добрым людям, кто прошел через это. Все началось в 2003 году. У **меня появились сильные газы, особенно по вечерам, а потом началась сильная отрыжка воздухом.** После обследования у меня нашли: атрофический поверхностный гастрит, дуоденит, холецистит хронический, панкреатит хронический, дисбактериоз 3-й степени, колит спастический.

Помогите ради Бога, я так устала, что не хочется жить. Еще хотела бы добавить, что постоянное состояние – это неловкость в желудке и подложечной области, т. е. в верхней части живота (выше пупка). Прошу вас, помогите. Врачи сейчас уже, кроме панкреотина, ничего не выписывают, махнули на меня рукой. Вся надежда на вас. Я сама еще пытаюсь что-то пить, но силы уже на исходе. Постоянно покупаю и выписываю лечебные газеты, но нужное никак не найду. Пила настойку полыни, золотой ус (от него осталось пятно на животе), перекись водорода, урину и т. д.

Галина Васильевна ТАСКАЕВА,

627704, Тюменская обл., Ишимский р-н, с. Завьялово

Здравствуйте, мне 48 лет. Особых проблем со здоровьем, к счастью, пока нет. Только вот очень часто простужаюсь. С осени уже три раза болела. Два раза простуда была, а в прошлом месяце перенесла грипп. Врач прописал мне антибиотики. После того как я пропила курс, у меня начались проблемы с желудком. Живот побаливает и жидкий стул. Я слышала, что антибиотики нарушают в кишечнике микрофлору. Мы живем от района далековато. Поэтому съездить к врачу – проблема. Я очень надеюсь на помощь читателей вашей газеты. **Если кто-нибудь знает, как можно микрофлору восстановить,** очень прошу, напишите на адрес «НЗ».

Буду очень признательна.

Маргарита Олеговна СОНИЧ, Челябинская обл.

Здравствуйте, уважаемая редакция «НЗ». Постоянно покупаю вашу газету и хочу обратиться к вам за помощью. **Сыну 21 год. Вот уже почти год как он болеет, а врачи не находят у него никакого заболевания.** Началось все с того, что его по утрам начало подташнивать после завтрака и появилась желтизна. Обратились в районную больницу, врач дала заключение «хронический гепатит», пролечились, улучшение не наступило, через неделю биллирубин снова 50. Прошел обследование в диагностическом центре, лежал в Московской ж/д больнице на обследовании, хронический гепатит не подтвердили, единственное, что обнаружили, так это в желудке много слизи. За 8 месяцев похудел на 15 кг, аппетит плохой, утром, как только просыпается, начинается в животе урчание, и поднимается температура до 37,5°, чувствует слабость, усталость, почти постоянные ноющие боли в животе, иногда сильные. К ночи температура становится нормальной, ни таблетки от температуры, ни антибиотики не помогают. Он уже потерял интерес к жизни, говорит, что он уже никогда не выздоровеет, у меня сердце разрывается от боли. Я понимаю, что без диагноза трудно что-то посоветовать, но у меня нет выхода, я не знаю, куда обратиться еще и как лечить. Пожалуйста, помогите добрым советом, рецептом.

Антонина ЛУКАШЕВА,

243300, Брянская обл., г. Унеча, ул. Танкистов, д. 29, кв. 24

Люди, очень прошу вас, помогите! Моей дочери 40 лет. Вот уже 14 лет они с мужем очень хотят ребенка. **Но забеременеть дочка не может.** К каким только врачам не ходили, чего только не делали. Но Бог ребеночка не дает. Они уже отчаялись. И отношения сложились нормальные, и работа, и кров есть. Только счастья настоящего нет, потому что нет дитяти. Врачи говорят, что и дочь, и зять абсолютно здоровы. И из-за чего это – непонятно. Сердце мое кровью обливается, когда я смотрю на их страдания. Если кто-нибудь знает, как беде их помочь, умоляю, откликнетесь. Вы наша последняя надежда. Пишите нам на домашний адрес. Мы будем от всего сердца благодарны за каждый совет, за каждое письмо.

Зоя Ивановна НИКОЛАЕВА,

202114, Московская обл., г. Пушкино, М-р «Серебрянка», д. 1, кв. 18

Здравствуйте все, кто читает и делает замечательную газету «НЗ». Я всегда ее покупаю и внимательно читаю. Теперь вынуждена просить у людей помощи, так как врачам я больше не верю. **У моей мамы, ей всего 58 лет, прошлым летом случился инфаркт миокарда.** Болезнь нагрянула внезапно. До этого никаких проблем с сердечно-сосудистой системой у мамы не было. Когда она вышла из больницы, врачи выписали кучу различных лекарств. Ни дня без таблетки. А ведь все равно чувствует она себя плохо. Я слышала, что восстановить сердце после инфаркта можно и с помощью лекарственных трав. Я понимаю, что совсем отказываться от лекарств нельзя, но вспомогательная терапия не помешает. Умоляю, подскажите травы, которые помогут вылечить больное сердце.

С глубоким уважением,

Светлана Владимировна ПОРТНОВА, учительница, Самарская обл.

Здравствуйте, прошу помощи у читателей «НЗ». Моему ребенку 7 месяцев, непереносимость коровьего молока и аллергия на куриные яйца, рыбу. Голову ломаю над тем, чем его кормить. Дорогие импортные смеси и пюре не по карману. Может, кто-нибудь из читателей газеты сталкивался с этой проблемой? Очень прошу вас мне помочь. Свой адрес оставляю в редакции.

Елена ЛЯКИШЕВА, с. Нижняя Татарка, Ставропольский край

Травы от плохой погоды

Для Андрея Борисовича Портнова из г. Калуги («Можно ли вылечить метеочувствительность травами», «НЗ», №25, 2005 г).

Уважаемый Андрей Борисович!

Если при перемене погоды у вас наблюдается склонность к падению АД, слабость, головокружение, то одним из простых способов улучшить состояние является прием 2-3 чашечек хорошего кофе в течение дня. В него можно добавить 1 ч. л. настойки боярышника или коньяка.

Из лекарственных растений при метеопатии, вегетососудистой дистонии рекомендуются:

1. Мелисса лекарственная (или котовник лимонный) – заваривают в стакане кипятка 1-2 ч. л. сухой травы, настаивают 1 час и выпивают в течение дня.

2. Лофант анисовый (или тибетский) – 1 ст. л. сухой травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и пьют по четверти стакана 3-4 раза в день за 20–30 минут до еды.

3. Ромашка аптечная – рекомендуется делать настой из 1 ч. л. сухих цветков на 1 стакан кипящего молока, настаивать 30–40 минут, процедить. Выпивать по одной трети – половине стакана настоя на ночь.

4. Травы тимьяна ползучего (богородской травы) – 1 часть, цветки клевера красного – 2 части, листьев кипрея узколистного – 3 части. 1-1,5 ст. л. сбора заливают 300 г кипятка, настаивают 45 минут, процеживают. В готовый настой добавляют 1-2 ч. л. меда. Пьют по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

Эти растения снимают спазмы сосудов, успокаивают нервную систему и оказывают защитное действие при резких колебаниях погоды.

Чесноком по бородавкам

Для Марины, из г. Ставрополя («Хочу попросить совета, как вылечить бородавки. Многие рецепты перепробовала. Не помогает», «НЗ», № 22, 2005 г.).

Не секрет, бородавка – вирусное доброкачественное поражение кожи. Располагаясь на кистях, стопах и на лице, они приносят массу неудобств людям разных возрастов. Поэтому хочу предложить вам, уважаемая Марина, и другим людям несколько хороших рецептов от бородавок, чтобы можно было выбрать более доступные. Надеюсь, они помогут.

1. Бородавки бесследно исчезают, если касторовое масло втирать в бородавки на ночь и утром. Делать это следует не менее 5 мин., чтобы масло хорошо впиталось в кожу. Касторовое масло считается врагом бородавок.

2. Сок одуванчика хорошо сводит бородавки, если смазывать ежедневно 2-3 раза в течение недели.

3. Крепким настоем или отваром полыни любого вида натирать бородавки несколько раз (до 20 раз в сутки).

4. Натирать бородавки сырым чесноком 2-3 раза в день с курсом лечения не более трех недель.

5. Размять плоды красной рябины и на ночь накладывать на бородавки, фиксируя бинтом. Утром промывать. Курс лечения – 8–10 процедур.

Желаю вам всем здоровья, не болейте.

Иван КУЗНЕЦОВ,
г. Полысаево Кемеровской обл.

Как сохранить зубы

Для Маргариты Сониной из Саратовской области («У меня крошатся зубы», «НЗ», №25, 2005 г.).

Уважаемая Маргарита!

Усиленное разрушение зубных тканей может происходить по различным причинам. Например, при гиповитаминозе B_1. В этом случае, кроме назначения аптечных витаминных комплексов, можно рекомендовать пивные дрожжи (по 2 ч. л. 3 раза в день).

Состояние зубов изменяется при нарушении обмена веществ у больных гастритами, язвенной болезнью, колитом, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. В таких случаях широко используют растительные средства, которые улучшают пищеварение, нормализуют функции печени, способствуют нормальному обмену веществ.

Среди мер профилактики кариеса и разрушения зубов большое значение имеет питание, обеспечивающее поступление в организм комплекса необходимых микроэлементов. Некоторые из них, например, фтор, железо, медь, серебро, молибден, ванадий способствуют укреплению твердых тканей зубов. Причем важно не только абсолютное количество микроэлементов, поступающее в организм, но и их соотношение. **Такой сбалансированный набор микроэлементов, близкий к оптимальному, содержится, например, в морской капусте.**

Как средство профилактики разрушения зубов эффективен такой комплекс: морская капуста (порошок добавляется по половине ч. л. в первые блюда), глицерофосфат кальция (добавляют по 0,5 г 1 раз в сутки во вторые блюда) и витамин B_1 (по 0,02 г 1 раз в сутки с третьими блюдами). Такой комплекс целесообразно принимать по 30–35 дней 2 раза в год – в ноябре и апреле.

Наружно, для полосканий используют отвар из *смеси коры дуба, корней аира, листьев подорожника, цветков тысячелистника, травы зверобоя, ромашки, взятых в равных количествах.* 1 ст. л. сбора варят в 300 г воды 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Полощут полость рта 2 раза в день после еды.

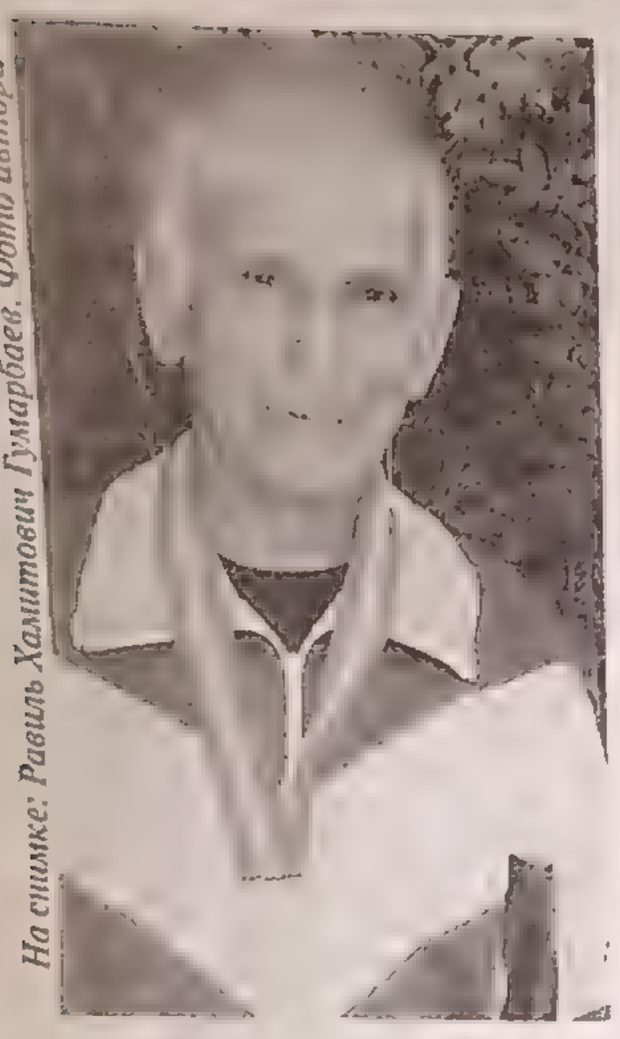
Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ»

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

С легким бегом!

В подростковом возрасте житель Новотроицка Равиль Гумарбаев был хилым и болезненным мальчиком. А в семьдесят пять лет завоевал бронзовую награду на XIV чемпионате мира в Австралии по легкой атлетике среди ветеранов!

В детстве Равиль Хамитович часто болел. Его даже освободили от физкультуры. В восьмом классе родной дядя – тренер по стрельбе, посмотрев на хилого и болезненного племянника, взял и привел его в свой кружок.



На снимке: Равиль Хамитович Гумарбаев. Фото автора

КОРОЛЕВА СПОРТА

Стрелять Равиль научился и так увлекся спортом, что стал заниматься чуть ли не всеми видами подряд: плаванием, бегом, гимнастикой, футболом.

А в начале 70-х Гумарбаев решил посвятить свою жизнь «королеве спорта» – легкой атлетике. В 1973 году Равиля Хамитовича направили на работу старшим инженером-электриком в Египет. Прямо под окнами русских поселенцев располагался огромный стадион. Каждый день новотройчанин просыпался с «первыми петухами», точнее, с запевом арабских молитв, которые начинались в 5 утра. И целый час нарезал круги по стадиону. В 6 утра к Равилю Хамитовичу присоединялись дети из поселения, еще через полчаса – женщины. Потом наш земляк играл в бадминтон, плавал. И бодренько бежал на работу. Вернувшись домой (в Египте рабочий день заканчивается в 3 часа дня), он вновь отправлялся на стадион. Тогда как все «нормальные» люди ложились спать, плотно пообедав.

Из окна все это время за Гумарбаевым с ужасом наблюдал врач и ругался:

– Нельзя бегать под палящим солнцем, тем более пить молоко! Так же можно заболеть и слечь!

ГЛАЗ-АЛМАЗ

А настойчивый новотройчанин продолжал изумлять публику. И, кстати, так и не заболел!

Тогда же, в Египте, играя в бадминтон, соперник Гумарбаева случайно попал ему ракеткой по лицу. Очки разлетелись вдребезги, а осколок остался в глазу. Ни в местной поликлинике, ни в американском госпитале в тот момент не оказалось нужного лекарства. И Равилю Хамитовичу предложили подождать до утра. Он вышел из больницы, – глаз жутко болел. И новотройчанин не нашел ничего лучшего, как добраться до стадиона и начать бегать! За ночь глаз поджил, а через несколько дней боль прекратилась вовсе. У врача Гумарбаев так и не появлялся. **По его утверждению, травмированный глаз даже стал лучше видеть!**

«ОЛИМПИЯ»

В 1978 году он вместе с единомышленниками создал клуб любителей бега «Олимпия». Есть у членов клуба хорошая традиция: ежегодно члены клуба во главе с Равилем Хамитовичем совершают легкоатлетический пробег от здания администрации Новотроицка до мемориала космонавту Комарову в поселке Карабутак (116 километров).

В 2001 году Равиль Хамитович занял третье место на XIV чемпионате мира по легкой атлетике среди ветеранов в Австралии!

На бронзовой медали выгравирован результат, с которым он пробежал восьмисотметровую дистанцию – две минуты 52,07 секунды. А золотую австралийскую награду завоевал другой член новотроицкого клуба – Николай Чумаков. Но Гумарбаев не расстроился – в прошлом году в Пензе, где проходило ежегодное первенство по легкой атлетике среди ветеранов, он собрал все первые места: на 200-, 400- и 800-метровых дистанциях!

Самое удивительное, что за пятьдесят лет трудовой деятельности Гумарбаев ни разу не брал больничный лист! Да и о каких недугах может идти речь, когда в свои семьдесят восемь лет пенсионер Равиль Хамитович до сих пор работает на родном предприятии. И не теряет физической формы – до начала рабочего дня успевает совершить утреннюю пробежку и сделать зарядку!

Наталия ВОЛКОВА,
г. Новотроицк

Дорогие читатели!

Мы продолжаем наш конкурс
«ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»

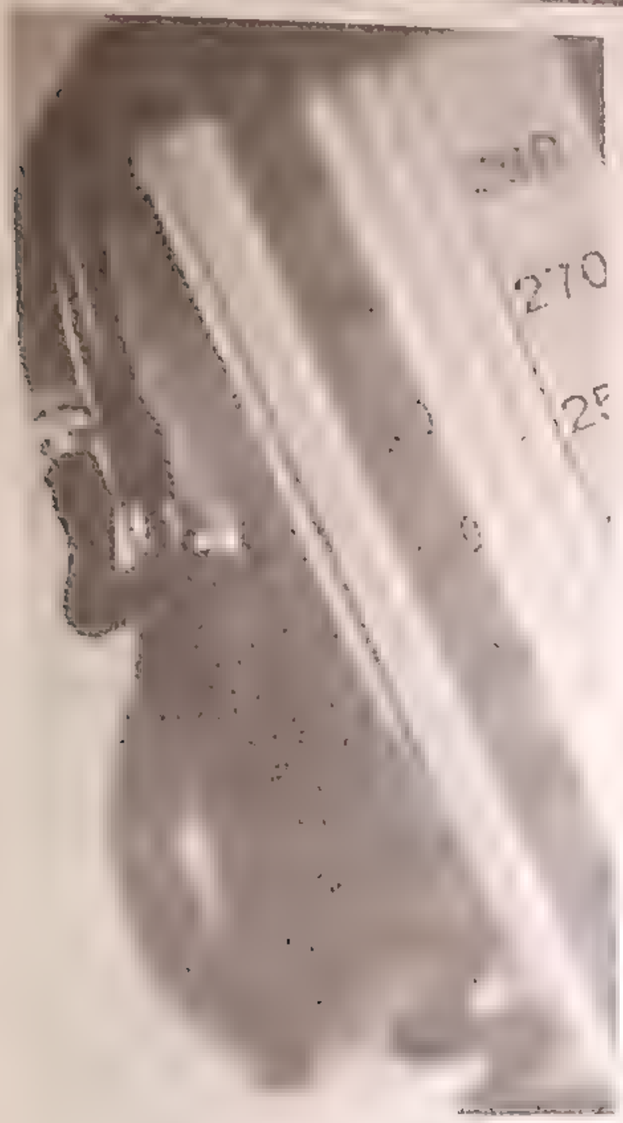
В жизни человека иногда бывают моменты, когда официальная медицина оказывается бессильна. Врачи выносят приговор, и человек оказывается один на один со своей болезнью. И дальнейшее зависит уже от самого человека, от его желания жить. И, конечно же, от внимания и заботы близких людей. Бывают случаи, когда победить ту или иную болезнь лучше всяких лекарств помогает человеческая любовь. Если у вас или ваших друзей и знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные – серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

Следите за давлением

Кровяное давление – это та сила, которая перегоняет кровь по венам и артериям. Очень важно поддерживать кровяное давление на нормальном уровне. Если давление слишком высоко, это может повредить артерии, создавая благоприятные условия для их закупоривания. Если, например, закупоривается артерия, поставляющая кровь в сердце, это может привести к инфаркту. Но если то же самое происходит с артерией, ведущей в мозг, это может привести к инсульту – неожиданной травме мозга, которая может обратимо или необратимо отразиться на способности передвигаться и говорить.



КОНТРОЛЬ И ЕЩЕ РАЗ КОНТРОЛЬ

Как узнать, высокое ли у вас давление? Можно попросить врача регулярно вам его проверять. Также это можно делать самостоятельно с помощью домашних тонометров. Такой прибор должен быть в каждой семье. И за давлением нужно следить постоянно. Измеряйте его хотя бы раз в неделю. **Серьезные последствия высокого давления, как правило, появляются только после нескольких лет высокого давления, а до этого нет никаких предупреждающих симптомов.** Регулярная проверка означает возможность распознать повышение давления до того, как это приведет к нежелательным последствиям. Это особенно важно для тех, у кого в семье наблюдались случаи гипертонии. Но следить за давлением должны все, зная, как предотвратить высокое кровяное давление, люди любого возраста могут снизить риск сердечного приступа или инсульта.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Некоторым для регулирования давления нужны лекарства. Иногда его можно снизить путем изменения образа жизни: сбросить вес, перейти на более здоровую диету, быть физически активным и сократить количество потребляемого алкоголя.

Сбросить вес или поддерживать его на нормальном уровне помогает диета со сниженным содержанием жиров: ешьте много овощей, фруктов, небольшое количество рыбы, птицы, нежирного мяса и нежирных молочных продуктов.

Не забывайте о физкультуре. **Регулярные физические упражнения важны как для снижения веса, так и вообще для профилактики высокого давления.** При этом вовсе не обязательно ходить в спортзал. Любая возможность быть физически активным (пойти пешком в магазин, прополоть сад, заняться домашним хозяйством или просто пользоваться лестницей, а не лифтом) – это способ укрепления здоровья и профилактика гипертонии.

ФАКТОРЫ РИСКА

Большое количество соли в рационе может тоже **быть одной из причин повышения кровяного давления.** Это совсем нетрудно – потреблять меньше соли: ешьте больше свежих продуктов, а в магазине выбирайте пищевые продукты с надписями «низкое содержание соли» или «без добавления соли». Не добавляйте соли за столом и сокращайте ее количество при готовке. Если вы привыкли класть много соли, постарайтесь постепенно сократить ее количество. Дополнительный вкус можно придать специями.

Большое количество алкоголя – одна из причин высокого давления. Однако есть доказательства того, что умеренное потребление алкоголя помогает предотвратить сердечные заболевания и инсульт.

Курение повышает риск инсульта или заболевания сердца и может привести ко многим другим медицинским проблемам. Как только вы прекращаете курить, последствия причиненного вреда вскорости сокращаются.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Здравствуйте, хочу задать вам такой вопрос: недавно у меня поднялось давление 220–160. Сильно закружилась голова, онемел язык и левая рука. Перед глазами запрыгали огненные мушки. Через пять минут отпустило. Что это могло бы быть и какие меры нужно принимать.

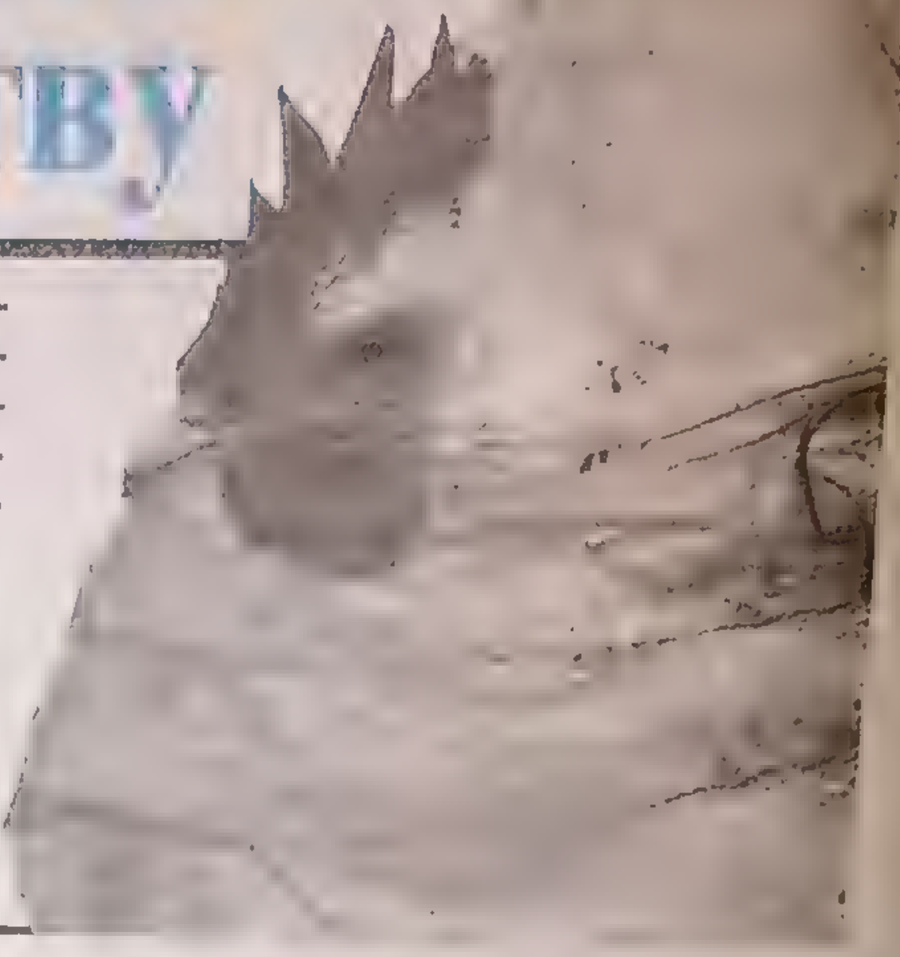
Борис Владимирович ВОРОНОВ, г. Хабаровск

Уважаемый Борис Владимирович, в таких случаях немедленно вызывайте «скорую помощь». Точный диагноз установит врач. Но скорее всего это вариант острого преходящего нарушения мозгового кровообращения, которое можно рассматривать как предынсультное состояние (особенно, если учитывать столь высокое артериальное давление). Но, в свою очередь, огненные мухи перед глазами могут свидетельствовать и о проблемах со зрением. Поэтому не занимайтесь самолечением и никаких лекарств не принимайте. Обеспечьте себе покой и дожидайтесь врача.

Сергей ОРЕХОВ, врач-кардиолог

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

ПТИЧИЙ ГРИПП — вызов человечеству



Пандемия птичьего гриппа может привести к страшным последствиям для человечества. Если вирус мутирует и в самое ближайшее время не будет найдена эффективная вакцина против этого заболевания, на Земле погибнут миллионы человек. Такие страшные прогнозы были сделаны 17 января в Пекине на Международной конференции по вопросам борьбы с птичьим гриппом. Ведущие мировые ученые сейчас бьются над созданием лекарств и вакцины. Только по предварительным прогнозам на это потребуется 1 миллиард долларов. 40 миллионов выделит Россия. Между тем птичий грипп уже шагает по миру. По данным на начало января, он унес жизни 20 человек. Больше всего жертв в Турции. Тем временем птичий грипп уже вплотную подобрался к границам России. Случаи этого заболевания зарегистрированы в Крыму близ Симферополя, Феодосии и Джанкоя.

ЧТО ЭТО

Птичий грипп – это инфекция, которая вызывается одним из штаммов вируса гриппа (типа А) и может поражать все виды пернатых. **Особенно чувствительны к этой болезни домашние птицы: индюки и куры.** До недавнего времени считалось, что вирусы «птичьего гриппа» не опасны для людей и в случае заражения вызывают у них быстро проходящие симптомы конъюнктивита, легкое недомогание и иногда слабо выраженные признаки респираторного заболевания. Однако в 1997 году в Гонконге «куриным» гриппом тяжело заболели 18 человек, 6 из которых умерли. **Исследования показали, что вирус передавался напрямую от птиц человеку.** Как говорят эксперты, до сих пор все случаи заболевания людей «птичьим гриппом» связываются с непосредственным контактом человека с заболевшей птицей, однако **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает, что в принципе этот передающийся воздушным путем вирус может быть гораздо более опасным, чем атипичная пневмония (SARS).**

СИМПТОМЫ

Признаки «куриного гриппа» ничем не отличаются от обычного: высокая температура, головная боль, недомогание, першение в горле, несильный кашель. Эта инфекция также опасна своими осложнениями: развитием вирусной пневмонии, поражением почек, печени, кроветворных органов. Именно эти последствия и приводят к смерти больных.

Особые опасения медиков вызывает то, что сейчас вирусы «человеческого» и «куриного» гриппа циркулируют одновременно. Их смешение может привести к мутации. Мутировавший вирус может легко передаваться от человека к человеку. Если такое произойдет, нам грозит развитие пандемии (эпидемии мирового масштаба).

ПЛАН СПАСЕНИЯ

«Пандемия птичьего гриппа может не только унести жизни многих миллионов людей, но серьезно дестабилизировать экономику, общество, политические системы во всех частях мира», – было заявлено на Международной конференции в Пекине. В этой связи Международная федерация обществ Красного креста и Красного полумесяца призвала все страны и международные организации объединить усилия в борьбе с этой угрозой.

По мнению участников конференции, наилучшим подходом к решению проблемы птичьего гриппа является объединение финансовых ресурсов ведущих мировых организаций с последующим их распределением по проектам в соответствии с их приоритетностью.

А ЧТО ЖЕ РОССИЯ?

У нас уже создана вакцина против птичьего гриппа. К сожалению, пока только для птиц. Об этом рассказал директор Всероссийского научно-исследовательского ветеринарного института птицеводства Россельхозакадемии Эдуард Джавадов.

«Мы работали над этой вакциной с мая прошлого года», – сообщил Джавадов.

Он уточнил, что сотрудники института разработали вакцину как против высокопатогенного вируса H5N1, так и для крайне опасного для птиц вируса H7N1, а также бивалентную вакцину. Джавадов заявил, что при необходимости «вакцинацию птиц против птичьего гриппа можно провести хоть завтра». По его словам, делать это необходимо лишь там, где угрожает инфекция. Скорее всего наиболее вероятным источником заноса инфекции могут стать перелетные птицы, преимущественно мигрирующие из Юго-Восточной Азии: Вьетнама, Китая, Тайланда, Монголии.

В НИИ птицеводства уже успешно испытана вакцина для пернатых, разработку которой начали в ноябре 2005 года. Она эффективна против двух типов вируса: того, который атаковал Турцию, и того, что опасен для птицы, но пока не передается человеку.

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Как вылечить ДЛИТЕЛЬНЫЙ НАСМОРК

Здравствуйте, уважаемая редакция. У меня все время круглый год течет из носа. Непрекращающийся насморк меня просто замучил. Чем только не лечил, бесполезно все. Через некоторое время все опять начинается. Что это может быть. Возможно, это не простуда, а какая-нибудь болезнь посерьезнее?

Валерий Федорович МАРКИН, г. Орел

НЕДАЛЕКО ДО АСТМЫ!

Многие относятся к насморку как к не очень опасной досадной помехе, которая со временем исчезнет сама собой. Однако **если насморк не лечить, он грозит серьезными осложнениями, в том числе бронхиальной астмой.**

Прежде всего насморк – это «визитная карточка» многих заболеваний. Среди них тонзиллиты, ангины, стоматиты, гаймориты. Причиной насморка может быть и травма носовой перегородки, затрудняющая дыхание. Нередко насморк вызван аллергией. У ослабленных людей, часто болеющих простудами и одновременно страдающих аллергическими реакциями, а также гастритом, холециститом, пиелонефритом, риск заболеть бронхиальной астмой повышен.

СКОРЕЕ К ДОКТОРУ

Если насморк долго не проходит – это серьезный повод для обращения к оториноларингологу или аллергологу. Обычный острый ринит проходит в течение нескольких дней. Если, спустя неделю, по-прежнему трудно дышать, ощущается общий дискомфорт, временами появляются головные боли, слезотечение и резь в глазах, то есть опасение развития других заболеваний. **Чтобы насморк не перешел в хронический, нужно любыми доступными средствами закаливать свой организм.** Лучше всего начинать закаливание с самого раннего детства.

→ Очень эффективны при насморке, особенно с астматическими компонентами, паровые ингаляции...

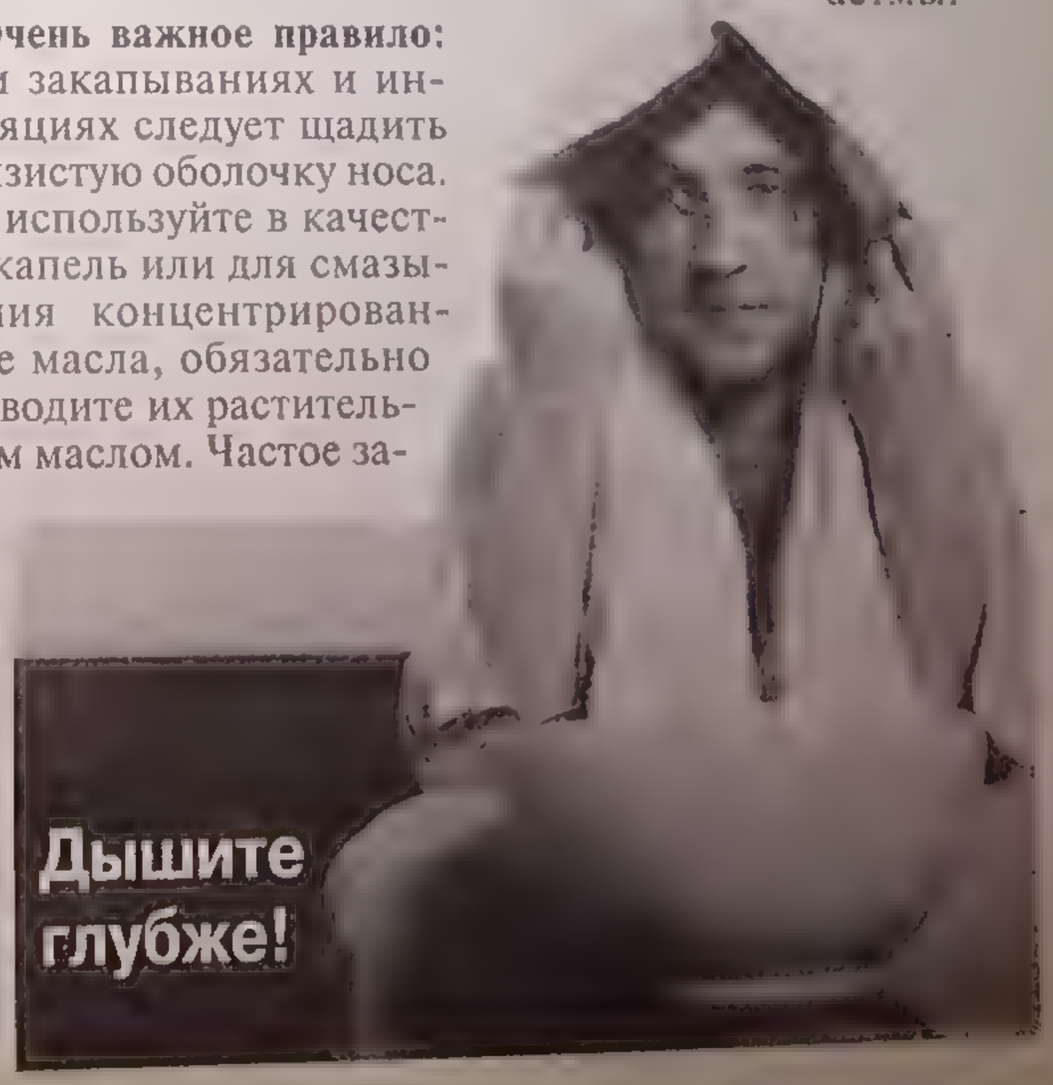
У детей лобные и носовые воздухоносные пазухи развиты недостаточно. Им, чтобы улучшить вентиляцию, очень полезно много разговаривать, петь. Это предохраняет не только от хронического насморка, но и от одышки с астматическими компонентами. Полезны вокальные упражнения и взрослым.

КАПЛИ В НОС

Они, безусловно, полезны для профилактики, хотя **увлекаться ими не стоит.** Если применять их долго, больше недели, то может возникнуть привыкание и другие нежелательные побочные эффекты. Можно вместо этого **промывать нос настоями лекарственных растений:** ромашки, листьев мать-и-мачехи, чеснока, а также соками алоэ, каланхоэ, чеснока. Соки разведите в 2–5 раз оливковым или рафинированным подсолнечным маслом, а сок алоэ – холодной кипяченой водой. Его нельзя сочетать с нафтизином или санорином. **Можно приготовить в качестве профилактического средства против бронхиальной астмы кипяченый сок репы или отвар корнеплодов.** Его принимают по четверти стакана 2-3 раза в день натощак. Очень эффективны при насморке, особенно с астматическими компонентами, паровые ингаляции настоем подорожника, мать-и-мачехи, сосновых почек, эвкалипта, а также смесью эвкалиптового масла, витамина А, персикового или анисового масел.

Очень важное правило: при закапываниях и ингаляциях следует щадить слизистую оболочку носа. Не используйте в качестве капель или для смазывания концентрированные масла, обязательно разводите их растительным маслом. Частое закапывание в нос различных препаратов также ухудшает состояние слизистой.

Старайтесь не травмировать слизистую носа, прочищая носовые проходы, лучше использовать для этого теплые ванночки или орошения из настоев ромашки, шалфея, мать-и-мачехи. **Можно промыть нос раствором поваренной соли:** 1/2 ч. л. растворите в стакане воды, промойте этим раствором из пипетки нос, затем смажьте слизистую чистым растительным маслом. А болгарские медики рекомендуют страдающим хроническими ринитами и бронхиальной астмой чаще бывать на море. Морской воздух в сочетании с витаминной диетой способствует успешному лечению и профилактике астмы.



08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Сколько мяса вам нужно на самом деле

Мясо – это хороший пример того, как информация о еде и здоровом питании может сбить с толку. По телевизору показывают рекламу, говорящую о том, как важно мясо для здоровья, но в средствах массовой информации также появляются и сообщения о том, что потребление мяса человеку только вредит. На самом деле – мясо полезно, если оно постное и потребляется в умеренных количествах – в сочетании с рядом других полезных для здоровья продуктов.

ВИТАМИНЫ И БЕЛКИ

В мясе содержатся полезные для здоровья питательные вещества, например, белки, железо, цинк и витамин В. Некоторые типы постного мяса содержат мало жиров, в других же – много животных жиров, что способствует развитию болезни сердца и сосудов, тучности и приводит к возникновению других проблем со здоровьем. **Лучше всего выбрать наиболее постный кусок мяса и срезать весь видимый жир.** Постное мясо дороже обычного, но его нужно немного: одна порция – это примерно 100 г.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЖИР

Если по краю куска мяса есть жир или в мясе имеются жировые вкрапления, то сразу видно, где жир. Но в некоторых сортах мяса он не так легко заметен, например, в дешевых сортах мясного фарша, поэтому лучше покупать в меньших количествах более дорогое и более постное мясо или же попросить мясника сделать специально для вас фарш из нежирного мяса. Среди прочих типов жирного мяса – сосисочный фарш, сосиски, салями и бекон. Их лучше не покупать, а если не можете удержаться, то угощайтесь такими блюдами как можно реже. Если мы хотим быть здоровыми, то мы должны потреблять больше растительной пищи, например, крупы, овощи и фрукты, изобилующие клетчаткой, а также многочисленными питательными веществами, помогающими предотвращать болезни. **Такую пищу можно есть в любых количествах, а мясо, рыбу, птицу и молочные продукты нужно потреблять умеренно.** Совсем не обязательно есть мясо или птицу каждый день – для разнообразия можно попробовать рыбу (диетологи рекомендуют есть рыбу два раза в неделю). **Другими хорошими и дешевыми мясозаменителями могут быть сушеный горох, бобы, чечевица и орехи в умеренных количествах – именно таким образом можно включить в рацион больше растительной пищи.**

Ученые доказали, что содержащиеся в мясе белки не могут быть полностью усвоены человеческим организмом (самое большее – до 70%) в противоположность полученным другим способом белкам в молоке и растениях, которые предназначены для пищеварительных органов человека.

ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Бытует мнение, что представительницам прекрасного пола нужно потреблять больше мяса, чем мужчинам. Действительно, в рационе многих женщин не хватает железа. Это может привести к анемии и быстрому уставанию (хотя эти состояния могут быть вызваны и другими причинами). Беременным женщинам, девочкам-подросткам и женщинам, занятым физической работой, нужно дополнительное количество железа. **Организму легче всего усваивать железо, получаемое из таких продуктов, как постное мясо, птица и рыба.** Другими богатыми железом продуктами являются сухой горох и бобы, чечевица, хлеб (особенно из цельного зерна), петрушка, листовые зеленые азиатские овощи, орехи, яйца и сушеные фрукты, но в связи с тем, что железо из этих продуктов усваивается труднее, важно добавлять в пищу продукты, богатые витамином С: например, помидоры, петрушка, брокколи, красный стручковый перец, апельсиновый сок или фрукты. Это поможет усваивать железо.

ГОТОВИМ БЕЗ ЖИРА

Необходимо готовить мясные блюда с минимальным количеством жира.

Мясо можно готовить в гриле, запекать, жарить (при постоянном перемешивании), а также жарить на открытом огне (без добавления жира) на решетке, чтобы жир вытекал.

Если некоторые куски постного мяса вам покажутся сухими, перед готовкой замаринуйте их. Из небольшого количества мяса или мясного фарша можно приготовить много полноценных блюд, добавив туда побольше овощей, круп и макаронных изделий.

Хирург без скальпеля

Во многих семьях растут на подоконниках интересные и полезные комнатные растения. Они не только радуют глаз, но и способны помочь при лечении самых разнообразных болезней. Довольно часто у нас можно встретить два вида каланхоэ – перистое и Дегремона, родина которых – тропическая Африка, острова Зеленого мыса, Реюньон, Мадагаскар и Канары. Это очень неприхотливые и лечебные растения.

ЦЕЛЕБНЫЕ ДЕТКИ

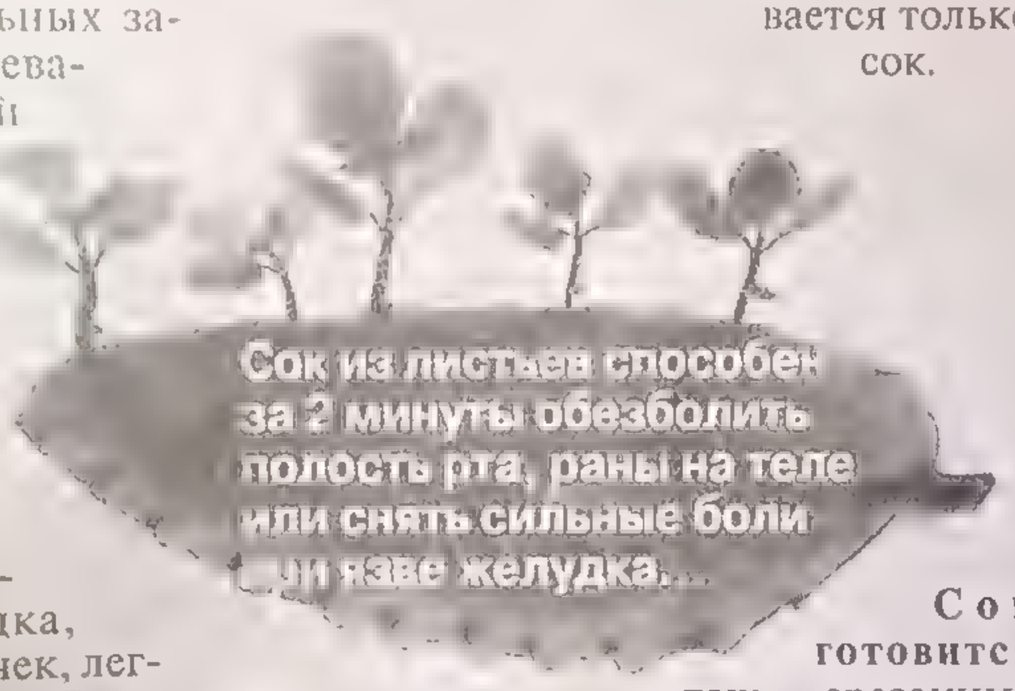
Отличие каланхоэ Дегремона – обильное развитие на листьях «воздушных деток», уже имеющих листочки с корешками. Осыпаясь, они дают многочисленное быстроукореняющееся потомство. **Известна легенда о том, что для омоложения организма Иоганн Гете ежедневно ел по столовой ложке «деток» каланхоэ.** Многие больные и сейчас употребляют это растение от язвы желудка и туберкулеза.

Химический состав обоих растений до сих пор до конца не изучен. Известно, что в их надземной части содержится значительное количество органических кислот, флавоноидов, дубильных веществ, полисахаридов и микроэлементов (магний, железо, марганец, кремний, медь).

ВСЕГО ДВЕ МИНУТЫ

Сок из листьев способен за 2 минуты обезболить полость рта, раны на теле или снять сильные боли при язве желудка, успешно лечит насморк и ОРЗ.

Каланхоэ является сильным стимулятором регенерации тканей. **Особенно хорошие результаты получаются при лечении им ожогов и переломов, поэтому его в народе называют «доктором» или «хирургом без скальпеля».** Свежие листья, сок и настойку из каланхоэ применяют при лечении воспалительных заболеваний желудка, почек, легких. Сок и мази на его основе широко используют для лечения ран, пролежней, трофических язв, абсцессов, фурункулов, панариции, рожистого воспаления, остеомиелита. При ожогах сок смешивают со взбитым белком яйца и наносят на пораженную поверхность кожи.



КАК ЛЕЧИТЬСЯ

При воспалении слизистой полости рта, заболевании десен и горла делают полоскание спиртовой настойкой, разбавленной кипяченой водой. Этот же состав закапывают в нос при гайморите.

Каланхоэ лечит тромбофлебиты, варикозное расширение вен. Для этого нужно 100 г листьев измельчить и настоять на протяжении 2 недель в 0,5 литра водки, ежедневно встряхивая. Больные ноги растирают 2 раза в день – утром и на ночь. Курс лечения до 4-х месяцев.

При сужении и непроходимости пищевода рекомендуется натощак, за 2 часа до еды съедать по 1 крупному листу 5 дней подряд, с перерывом в 7 дней. Если невозможно глотать все содержимое листа, высасывается только сок.

Сок готовится так: срезанные листья помещают в полиэтиленовый пакет и выдерживают на нижней полке холодильнике 7 дней. При этом происходит накопление биогенных стимуляторов в сырье. Листья затем тщательно моют, быстро пропускают через мясорубку и отжимают сок через марлю. Добавляют на 0,5 литра сока 50–100 г водки и отстаивают в холодильнике еще неделю, фильтруют. Внутрь принимают обычно по 1-2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Настойку делают на водке в соотношении 1:10, выдерживают в темном месте 10 дней, затем фильтруют и хранят при температуре не выше 10 градусов.

Помимо всего прочего, эти симпатичные растения полезно держать в домах, где часто происходят конфликты, тогда отрицательная энергия не будет оказывать неприятного воздействия на окружающих и не станет причиной ухудшения здоровья людей. Положительная энергетика каланхоэ помогает сохранять душевное равновесие и способствует принятию правильных решений даже в сложных жизненных ситуациях.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог,
консультант «НЗ»

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Укроп лечит глаза, а свекла — ангину

Здравствуйте, уважаемые читатели газеты «Наше Здоровье»! Я всегда доверяла народной медицине. Ведь этот опыт накапливался в народе годами, и не один раз слышала я о случаях, когда официальная медицина от больных отказывалась, а знахари возвращали их к жизни. Хочу рассказать свою историю.

Еще год назад я носила сильные очки и на улучшение зрения особо не надеялась. Но кто-то мне сказал, что укроп хорошо влияет на остроту зрения. Решила этот метод попробовать. Стала пить настой укропа. Делала его так: брала 1 ч. л. истолченных семян, заливала стаканом кипятка, настаивала 15 мин. в теплом месте. Пила настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин. до еды.Так лечилась я ровно год, недавно ходила проверять зрение. Результаты меня потрясли — было 0,5, стало 0,9. Очки теперь совсе не ношу.

Также укроп может помочь и при катаракте. Метод я вам опишу. Нужно сшить 2 мешочка из байковой ткани, чтобы хорошо удерживалась вода. Размер этих мешочков должен быть 5х5 см. Потом нужно насыпать в каждый мешочек по 3 ч. л. с верхом семян укропа, завязать их, положить в маленькую эмалированную кружечку, залить холодной водой, чтобы она покрывала мешочки, и поставить на огонь. Прокипятить 2 мин. вынуть на блюдечко, чтобы немного остыло и стекла вода. Тепленькими положить мешочки на закрытые глаза, сверху целлофан и полотенце. Держать 10–15 мин., пока не остынет. Делать процедуру на ночь. Мешочки с укропом можно использовать 2 раза. Потом семена выбросить, мешочки прополоснуть без мыла и снова засыпать новые семена и залить новой порцией воды. Лечение от 1 месяца до выздоровления.

Мне исполнилось 16, но у меня была почти плоская грудь. Я очень комплексовала по этому поводу. И однажды, читая одну газету, наткнулась на старинный украинский рецепт по увеличению груди. Решила его испробовать. И, представьте, он мне помог! Лечилась я где-то с год и теперь очень довольна результатом, у меня нормальная грудь.

Вот рецепт: *3 ст. л. сухих корней мальвы (шток-розы) заливают 3 стаканами холодной воды, кипятят в течение 15 мин.* Затем отвар процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Компрессы на грудь делают из этого же отвара.

Конечно, лечение длительное, но результат стоит того!

А вот этот рецепт помог мне избавиться от нарушений менструального цикла. Также его применяют при лечении гинекологических заболеваний воспалительного характера, фиброме, миоме матки, бесплодии, маточных кровотечениях, спаечных процессах, воспалении и непроходимости труб, а еще при цистите и даже простатите у мужчин!

Рецепт: *50 г измельченной травы боровой матки (ортилии однобокой) залить 0,5 л водки, настоять в комнате в темном месте 2 недели;* принимать по 30–40 капель 3 раза в день за час до еды (запивая небольшим количеством воды). На каждый год болезни нужно принять 200–250 мл настойки. К примеру, если воспалительный процесс яичников или миома матки 3 года, то выпить настойки нужно не менее 600–750 мл. Но и потом для профилактики пить 3-4 года уже небольшой курс в 3-4 недели ежегодно.

Сейчас зима. Время простудных заболеваний. **Поэтому хочу предложить всем очень хорошие способы для лечения ангины.**

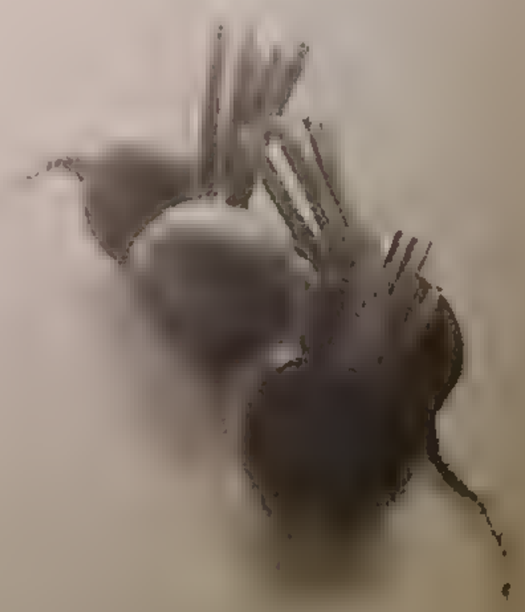
1. *Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать сока 1 стакан. В стакан сока свеклы красной влить 1 ст. л. уксуса (но не уксусной кислоты).* Этим раствором полоскать горло 5-6 раз в день, можно по 1 глотку проглотить. Делать полоскание до полного выздоровления.

2. *В емкость 0,5 л нарезать до половины листьев столетника и засыпать сверху сахарным песком.* Обвязать горло емкости марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки до верха, завязать марлей, снова настоять 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер. Принимать до полного выздровления. Применяется при ангине, гландах и болезнях легких.

Все рецепты, которые я написала, эффективны на 100%, только нужно соблюдать все, что написано. И еще: во время менструаций применять эти средства не рекомендуется.

Алена Сергеевна АГЕЕВА,

440009, г. Пенза, ул. Мокшанская, 8-3



08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Как жить долго и счастливо

Каждый человек знает, что именно вредно для здоровья (сигареты, спиртные напитки и прочие «радости жизни»). Теперь ученые подсчитали, во сколько лет жизни обойдутся вам все эти «удовольствия». Ими же были выведены рекомендации по долголетию: если хотите дольше прожить, заведите кошку. Также вам надо успокоиться и мыслить позитивно, перестать есть всякую гадость, сбросить вес, пойти учиться, подружиться с большим количеством людей и найти себе мужа или жену, которые сделают вас счастливыми.

ЕЩЕ 30 ЛЕТ

Сделайте все это, заявляют ученые в одном из последних исследований, и вы проживете на 30 лет дольше, чем те, кто этого не сделает. С другой стороны, если вы разведетесь, будете жить рядом с оживленной трассой или бросите школу в 16 лет, это может сократить вашу жизнь на несколько лет. Все знают, что заядлые курильщики и выпивохи быстрее других встречаются с Костлявой – если быть точнее, на 10 лет раньше – но теперь ученые смогли точно измерить действие, оказываемое на продолжительность жизни множеством других факторов. **Жить рядом с главной магистралью, например, это не очень хорошая идея. В результате вы уподобитесь человеку, страдающему от болезни сердца или диабета.** «Эффект старения, связанный с транспортными загрязнениями, лишь немногим ниже, чем эффект, связанный с этими хроническими заболеваниями» , – говорится в научном отчете.

Канадские ученые обнаружили, что люди, живущие у больших дорог, умирают в среднем на два с половиной года раньше, чем те, кто живет вдали от проезжей части... Другой доклад, составленный экономистами из Национального университета Ирландии, рассматривает, сколько лет жизни можно потерять из-за принадлежности к определенному классу или из-за той или иной работы. Различия могут быть огромными. «Люди, живущие в неблагоприятных условиях, чаще болеют, подвергаются большим стрессам, чаще становятся инвалидами и раньше умирают, чем более обеспеченные граждане», – говорится в докладе.

➔ Обзаведясь домашним питомцем, вы удлиняете себе жизнь на несколько лет

Если вы родились не в рубашке, постарайтесь поменьше волноваться по этому поводу – постоянный стресс тоже может обойтись вам в несколько лет жизни. По данным исследователей из университета в Огайо, продолжительный стресс приводит к образованию чрезмерного количества клеток воспалительного инфильтрата, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом. Это может сократить жизнь на 3-4 года. **Образование, вернее, его отсутствие может также послужить фактором ранней смертности.** Американские исследователи установили, что люди, которые уходят из школы, не доучившись до старших классов, теряют 9,3 года. Не надо быть кандидатом наук, чтобы знать, что жир и сигареты вредны. Курение, особенно после 40 лет, отнимает в среднем 10 лет жизни за счет целого ряда заболеваний, способных привести к преждевременной смерти, начиная от рака легких и заканчивая сердечными заболеваниями. **Ожирение сокращает жизнь на 9 лет, а лишний вес может стоить вам трех лет жизни. Страдающие от ожирения курильщики умирают на 14 лет раньше.**

Есть и приятные новости. **Люди, которым каким-то чудом удается сохранять позитивный взгляд на старение – несмотря на морщины, жировые складки и разные отваливающиеся части – живут дольше!**

Исследователи из Йельского университета обнаружили, что пожилые люди с позитивным восприятием старости живут на 7,5 лет дольше тех, кто воспринимает ее с меньшим оптимизмом. Если, дочитав до этого места, вы не впали в уныние, значит, вы, вероятно, обладаете счастливым характером – что означает, что вы проживете на 9 лет больше среднего, особенно если у вас много друзей.

Для одиночек кот или даже золотая рыбка – хороший выход: обзаведясь домашним питомцем, вы удлиняете себе жизнь на несколько лет.

Хорошего спутника жизни найти труднее, чем славного щеночка, но **счастливый брак добавит вам пять лет жизни.** Это, возможно, связано с тем, что, по статистке, женатые мужчины подвергают себя риску реже, чем холостяки. И за ними лучше присматривают, когда они болеют. Хорошо, если у вас старые родители: **шанс стать долгожителем в пять раз выше у людей, чьи родители жили долго.**

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Большая стирка

С тех пор, как человек начал делать одежду из ткани, его волновал вопрос очищения этой одежды. Самые первые моющие средства появились для того, чтобы отстирывать одежду от жира. Эти моющие средства были в основном растительного происхождения, например, корень мыльнянки. Со временем развитие химии способствовало созданию синтетических моющих и отбеливающих средств, которые справлялись с очисткой и отбеливанием тканей лучше, чем натуральные. Сегодня любая хозяйка, не задумываясь, использует для стирки белья стиральный порошок, а для отбеливания – специальные составы, которые позволяют вернуть белизну и вывести пятна.

ПОРОШКИ

Стиральные порошки – это целая группа синтетических средств. Все они предназначены для стирки различных тканей в различной воде и при разной температуре, **однако базовый состав всех порошков приблизительно одинаков.** Основными составляющими современных стиральных порошков являются ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые удаляют с тканей загрязнения. **Хорошие** стиральные порошки содержат также силикаты, которые предохраняют металлы от коррозии, что важно при стирке в стиральных машинах. **Отдушкой** называется смесь природных и синтетических веществ, придающих приятный запах порошку и свежий аромат белью. **Каждая хозяйка знает, что стиральные порошки очень различаются по качеству стирки.** Те порошки, которые прекрасно справляются с загрязнением в горячей воде, могут оказаться несостоятельными при стирке в холодной, а средства для ручной стирки плохо подходят для использования в стиральной машине.

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Как же подобрать соответствующий стиральный порошок? **В большинстве случаев нужно просто внимательно изучать аннотацию,** имеющуюся на упаковке, и не применять продукцию, предназначенную для определенных условий использования, не по назначению. Одним из вариантов своеобразной классификации стиральных порошков является разделение по способу стирки. Существуют порошки, предназначенные как исключительно для ручной, так и для машинной стирки. Принятое в России обозначение порошков для машинной стирки звучит как **«автомат»,** если же порошок подходит для использования при любом виде стирки, то его обозначают как **«универсал».**

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

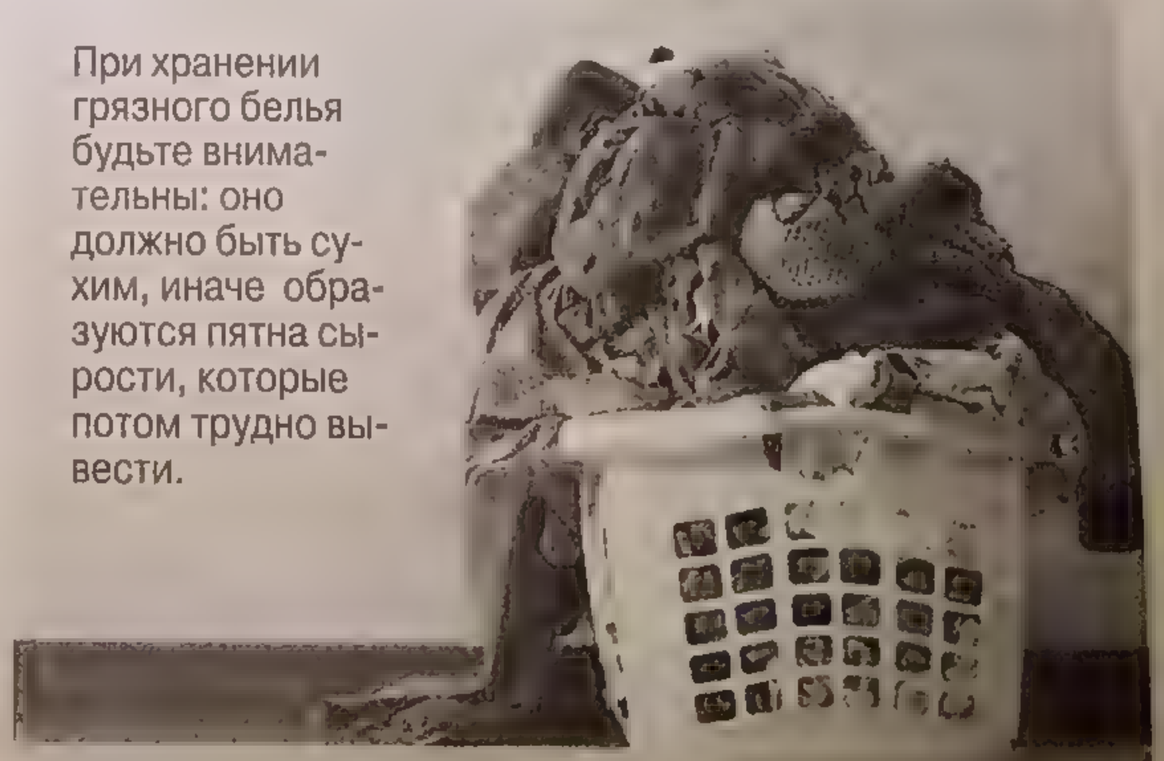
Еще один возможный вариант классификации порошков – по температурному режиму. Существуют порошки, предназначенные для стирки при высокой температуре воды (80–90°С), порошки отстирывающие при средней температуре (70–50°С) и при низкой температуре (40°С и ниже). Далеко не все порошки, хорошо отстирывающие при низкой температуре, подходят для высокой, и наоборот. Если на пачке стирального порошка вы увидите обозначение **«колор»,** то такой порошок предназначен для стирки цветного белья без опасности закрашивания, а порошок с пометкой **«био»** чаще всего содержит отбеливатель или другие активные компоненты, наилучшим образом подходящие для возвращения чистоты белым тканям.

ВОДА И СОДА

Жесткость воды также влияет на качество стирки. **Обычно для стирки в жесткой воде требуется большее количество стирального порошка, чем в мягкой.** Как уже упоминалось выше, стиральные порошки содержат соду, способствующую смягчению воды, однако ее количество неодинаково в различных порошках. **Оптимальное содержание соды в стиральном порошке не должно превышать 20%,** в противном случае происходит разрушение ткани и ее «посерение» после нескольких стирок.

ОСТОРОЖНО: АЛЛЕРГИЯ

Обыкновенные порошки на основе синтетических моющих средств плохо подходят для стирки детских пеленок или белья людей, склонных к аллергическим реакциям. Не до конца вымывающиеся из ткани частицы стирального порошка способны вызывать у детей раздражение кожи, приводящее к всевозможным воспалительным процессам. Еще менее приятные последствия ожидают аллергиков, на которых может обрушиться весь букет возможных аллергических реакций, – от всевозможных дерматитов до экземы и астмы. **Чтобы избежать этого, были разработаны стиральные порошки, моющее действие которых обеспечивают не синтетические моющие средства, а мыла на натуральной жировой основе, не вызывающие раздражения кожи и аллергии.**



При хранении грязного белья будьте внимательны: оно должно быть сухим, иначе образуются пятна сырости, которые потом трудно вывести.

Любовь-морковь

Люди давно обратили внимание на целебные свойства моркови. Еще в древности ее сок успешно применяли при болезнях носоглотки, сердца, печени и других недугах. Но особенно богата морковь каротином – провитамином А, который образно называют витамином роста (вот почему морковь необходима в первую очередь детям). Даже небольшая по величине морковка обеспечивает суточную потребность человека в этом важном витамине.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Не покупайте слишком большую морковь. В ней больше нитратов. Наиболее опасны корнеплоды весом около 150 г. Верхняя часть моркови всегда богаче каротином, чем нижняя, да и в кожице, и в мякоти его больше, чем в сердцевине. Поэтому морковку лучше чистить, соскребая тонкую верхнюю кожицу, а **плоды со своего огорода лучше не чистить, а просто тщательно вымыть щеткой.**

ОНА ЛЮБИТ ЖИР

Кстати, лучшему усвоению каротина способствует употребление корнеплодов с жиром. **Употребляя морковь в свежем виде, необходимо съедать десертную ложку сметаны или растительного масла.** Морковь используют как питательное, общетонизирующее средство, способствующее заживлению ран. В лечебно-диетическом питании морковь находит широкое применение при нарушении минерального обмена (мочекаменная, желчекаменная болезни, обменные полиартриты). Из семян моркови получен препарат для лечения болезней сердца и атеросклероза.

ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА

По сообщениям некоторых зарубежных медиков, **морковь повышает устойчивость организма человека к опухолевым заболеваниям, в частности, к раку легких.**

Ученые из университета штата Арканзас пришли к заключению, что в вареной моркови содержится в три раза больше антиоксидантов, чем в сырой. Антиоксиданты защищают организм от рака и препятствуют старению. Люк Ховард, руководитель исследования, отметил, что при хранении вареной моркови образуются новые химические соединения из группы фенолов с высокой антиоксидантной активностью.

Сравнительно недавно выявлено еще одно целебное свойство моркови: оказалось, что по содержанию фитонцидов – веществ, губительно действующих на микрофлору, – морковь почти не уступает луку и чесноку. Если поесть немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу значительно уменьшается.

ПРО ЗРЕНИЕ

Одно из самых действенных целительных свойств моркови связано с укреплением сетчатки глаза. Недаром все врачи мира рекомендуют ввести морковь в ежедневный рацион питания тем, кто страдает близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью глаз.

Выпитый натощак морковный сок отлично подпитает глаза на весь день. Не забудьте про ложку жира, а то сок может не пойти на пользу. Стакан утреннего сока поможет не только глазам: это легкое слабительное справится с запорами, а следовательно, оживит румянцем лицо, повысит тонус организма, поможет перенести физическую и умственную нагрузки.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Знахари из семян приготавливают водный **настой для лечения мочекаменной болезни** (берут 1 ст. л. семян на стакан кипятка, настаивают 10–12 часов, процеживают, подогревают и пьют по стакану три раза в день).

Издавна **при катарах верхних дыхательных путей** применяли ее сок в смеси с медом (по 1 ст. л. 3–5 раз в день).

В чистом виде сок используют **для полоскания рта и глотки при воспалительных процессах.**

Настой ботвы, заваренный как чай, пьют **при геморрое.** Этот чай обладает не только лечебным, но и профилактическим эффектом.

Марлевую салфетку со свежей кашицей моркови прикладывают **к гнойным ранам, свежим ожогам, местам обморожения и опухолям.**

Если Вы –
✓ фермер или дачник,
✓ садовод или огородник,
НОВАЯ ГАЗЕТА Дачный Дай для ВАС!
Рекомендованная розничная цена – 2 рубля!
Спрашивайте свежий номер по средам каждые две недели!

08 – 21 февраля 2006 года • №3 (41)

Что МЕШАЕТ БЫТЬ настоящим МУЖЧИНОЙ

Иногда мужчины с горечью замечают, что в любовных делах они уже не так сильны, как прежде. Для некоторых – это полная неожиданность. И они начинают усиленно поедать пищу, якобы сподвигающую на сексуальные подвиги. При этом многие забывают о том, что недавно они пили лекарства, вроде бы не связанные с половой сферой. Между тем некоторые фармакологические препараты, предназначенные для лечения далеких от сексуальной сферы болезней, оказывают негативное влияние на потенцию. Не способствует сексуальному буйству и алкоголь.

ЛЕКАРСТВА

Все люди неодинаковы не только внешне, но и внутренне. У всех разные особенности обмена веществ. Неудивительно, что лекарства могут воздействовать на половые возможности разных мужчин по-разному. И все же существует группа препаратов, подавляющих сексуальную функцию у мужчины. Принимая их, необходимо иметь в виду, к каким последствиям это может привести.

Некоторые медикаменты, способные подавлять потенцию:

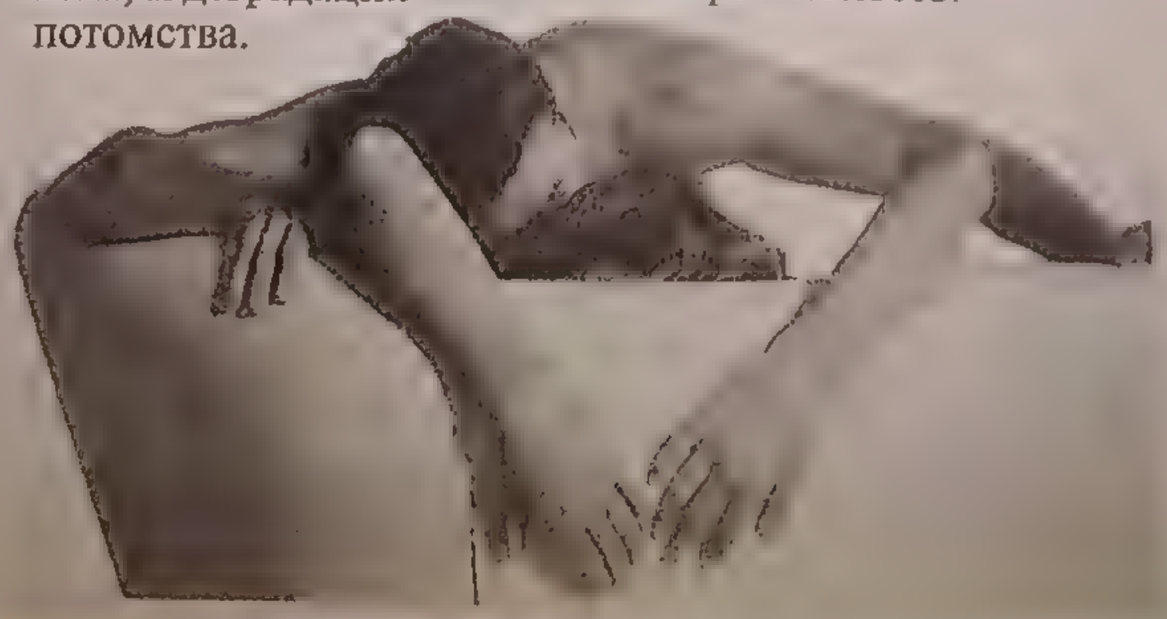
- средства для лечения гипертонии;
- средства для лечения глаукомы;
- успокаивающие медикаменты, снимающие страх, напряжение /транквилизаторы/;
- снотворные препараты;
- камфора;
- соединения брома;
- некоторые диуретики;
- антигистаминные средства;
- атропин, белладонна, скополамин.

Молодые люди, желающие быть сильными, иногда становятся на путь использования анаболических стероидов. Эти лекарства и в самом деле помогают увеличить мышечную массу, но они же приводят к снижению потенции. Об этом стоит подумать.

КОВАРСТВО АЛКОГОЛЯ

Вино очень часто является спутником интимной близости. У винопития есть и сторонники, и противники.

Сторонники отмечают важность потребления вина для творческой деятельности человека, которая тесно связана с другими видами потенции. **Противники** алкогольных напитков активно настаивают на том, что последние нередко вызывают привыкание к ним, приводят к алкоголизму и разрушению личности человека, к деградации потомства.



Американский врач Патриция Буш разработала таблицу о воздействии алкоголя на половую активность. По ее утверждениям, **алкоголь способствует потенции лишь в крайне небольших дозах, причем даже при них у мужчин могут возникать определенные сложности с эрекцией.** Более высокие дозы подавляют половую активность как у мужчин, так и у женщин.

Низкие дозы:

- устранение подавленности половых чувств;
- повышение половой активности (контактности);
- повышение полового желания;
- снижение качества эрекции.

Умеренные дозы:

- удлинение периода подготовительных ласк;
- удлинение времени, необходимого для эрекции;
- трудности в поддержании эрекции;
- ненадежность оргазма.

Большие дозы:

- импотенция (отсутствие эрекции и извержения семени);
- необдуманность поведения;
- неприятное ощущение при извержении семени;
- агрессивность.

САМЫЕ ГЛУПЫЕ ЗАКОНЫ О СЕКСЕ

В разных странах мира законы о сексе «переплюнули» небывалые курьезы. Так, например, **в Калифорнии** кошка с собакой должны получить специальное разрешение для занятия любовью друг с другом. **А в Юте** противозаконно заниматься с мужчиной сексом в то время, когда его везут в реанимацию. Закон **Аляски** запрещает лосю заниматься сексом на улицах города. **В Пенсильвании** противозаконно заниматься сексом с водителем грузовика в его машине. **В Южной Дакоте** запрещено заниматься сексом в гостинице на полу. **В Техасе** существует закон, запрещающий свиньям заниматься сексом на территории аэропорта. **В штате Вайоминг** закон запрещает заниматься сексом при входе в магазин. **В Миннесоте** мужу запрещено иметь секс с женой, если от него пахнет чесноком или луком. **В Санта Круз** мужчине разрешено иметь секс с женщиной и ее дочерью одновременно. **На Ближнем Востоке** закон ислама гласит: «После секса с ягненком смертельный грех употреблять этого ягненка в пищу». **В Ливане** мужчине разрешено иметь секс с животными, если животное женского пола. Секс с животным мужского пола карается смертью. **В Гонконге** жена имеет право убить мужа, который ей изменил, но сделать это она может только голыми руками. Голые продавщицы легально разрешены **в Ливерпуле.**

Беременность: все растет, все изменяется

Организм женщины при беременности меняется. И это нормальное явление. Изменения направлены на создание оптимальных условий для гармоничного развития плода. Беременность также способствует расцвету организма женщины.

Нервно-эндокринная система. Во время беременности развиваются тормозные процессы в коре полушарий головного мозга. **Именно поэтому беременные как бы погружаются в себя и менее эмоционально реагируют на внешние раздражители.** У них меняются вкус и обоняние, появляются сонливость, тошнота, рвота, склонность к головокружениям, судороги, выделяется большое количество слюны. Судороги возникают вследствие ослабления деятельности паращитовидных желез, регулирующих кальциевый обмен. **По той же причине идет вымывание кальция из эмали зубов, что вызывает кариес.**

Сердечно-сосудистая система. В организме беременной появляется новый круг кровообращения – плацентарный. Сердце испытывает дополнительную нагрузку, поэтому увеличивается масса мышц и усиливается их сократительная деятельность. Для женщин с больным сердцем беременность является чрезмерной нагрузкой, поэтому они должны наблюдаться у врача и задолго до родов лечь в родильное отделение.

Состав крови. Увеличиваются объем циркулирующей крови на 35–45% и количество эритроцитов на 15–20%. Эритроциты содержат гемоглобин, обеспечивающий доставку кислорода к тканям плода и женщины. **Поэтому уровень гемоглобина менее 110 г/л вызывает беспокойство врачей.** Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) зависит от напряжения в иммунной системе. Свертываемость крови к концу беременности увеличивается (чтобы быстрее остановилось кровотечение в родах). В связи с этим необходимо следить за венами ног, во избежание тромбофлебита носить специальные чулки.

Органы пищеварения и мочевыделения. По мере роста беременной матки происходит смещение кишечника вверх и в стороны, снижается его тонус, что ведет к запорам. Изменяются вкусовые и обонятельные ощущения, возникают отвращение к некоторым видам пищи, тяготение к необычным веществам (мел, глина). Может появиться изжога в результате сдавливания желудка растущей маткой. Растущая матка также давит на мочевой пузырь, вызывая учащенное мочеиспускание. Почки во время беременности работают с большим напряжением, но белка в моче не должно быть (его появление свидетельствует о токсикозе или пиелонефрите беременных).

Обмен веществ и масса тела. Усиление обмена веществ при беременности ведет к изменению массы тела женщин. Прибавка массы за 9 месяцев должна быть не более 10–12 кг. В первой половине беременности масса тела увеличивается на 4 кг, а во второй – на 8 кг

Половые органы. Во время беременности значительные изменения происходят в матке. Расширяется канал шейки матки, становится рыхлой слизистая оболочка влагалища, повышается ее всасывающая способность, что увеличивает опасность заражения половым путем. Увеличиваются в размерах молочные железы, они становятся напряженными, окраска сосков усиливается, из них можно выделить капельки молозива.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК ВЫСЧИТАТЬ ДЕНЬ РОДОВ

Существуют три способа определения вероятных сроков наступления родов.

✓ **Первый способ.** От даты первого дня последней менструации отнимают три календарных месяца и прибавляют 7 дней. Например, последняя менструация началась 11 августа (8-й месяц года). Необходимо от цифры 8 отнять цифру 3, получится 5, т.е. 5-й месяц года. К 11 мая надо прибавить 7 дней, получим 18 мая – вероятный день родов.

✓ **Второй способ.** Если женщина постоянно измеряет температуру в прямой кишке или влагалище, то она может знать день оплодотворения (температура после этого не падает). Ко дню оплодотворения прибавляют 280 дней и получают день родов.

✓ **Третий способ.** Ко дню первого шевеления плода прибавляют 20 недель, если роды первые, или 22 недели, если роды повторные.

10 часов вечера, больной смотрит телевизор. Заходит медсестра:

– Больной, хватит смотреть телевизор, пора в койку.

– А нас не застукают?

☺

Войдя в палату, врач с ужасом видит, что сиделка изо всех сил трясет больного.

– Что вы делаете? Вы с ума сошли!

– Извините, доктор, но я забыла, что лекарство, которое я ему дала, надо перед употреблением взбалтывать.

☺

Телефонный звонок:

– Алло, доктор, помогите. У моей жены голова болит и температура.

– Высокая?

– Да, метр восемьдесят шесть.

☺

– Ну как я, доктор?

– Ничего... завтра выпишем. Позвоните жене, чтобы приехала.

– Нет, доктор, не надо ее беспокоить.

– Как не надо? А кто же тело заберет?!

☺

Стоматолог достает из коробочки какой-то странный инструмент. Больной спрашивает:

– Доктор, это что за инструмент?

– Этот инструмент мне в наследство от деда достался.

– А он что, тоже стоматологом был?

– Да нет, он в НКВД служил...

☺

В травматологическом отделении врач заполняет карту на вновь поступившего больного.

– Фамилия? Возраст? Женаты?

– Нет, автомобильная катастрофа!

☺

Веселая семейка

Веселая семейка была у Варвары Прохоровой (род. 1709), русской крестьянки из деревни Шуя в 241 км от Москвы. 69 детишек наверняка не давали покоя своей матери на протяжении всей ее жизни. Она рожала 27 раз. Бог послал ей 16 раз двойню, 7 раз тройню и 4 раза по четыре ребенка. Об этом случае Никольский монастырь сообщил в Москву 27 февраля 1782 года сразу после кончины ее первого мужа Федора Васильева, вероятно, не выдержавшего жизненных тягот. Доподлинно известно, что императрица Екатерина II, видимо, по-женски понимая Варвару, проявила интерес к сообщению. Большинство из детей Прохоровой дожило до взрослого возраста.

С днем рождения, малыш!

67-летняя румынка Адриана Илиеску, университетская преподавательница румынского языка и литературы, только что отпраздновала первый день рождения своей дочери. Мама говорит, что растить дочь оказалось легче, чем она думала. Пожилая женщина девять лет лечилась от бесплодия и забеременела только благодаря искусственному оплодотворению. Ей очень повезло. Она успела сделать это еще до того, как с 1 января прошлого года в Румынии вступил в силу закон Евросоюза, запрещающий искусственно зачинать ребенка женщинам старше 50 лет.

И вот чудо свершилось: маленькая Элиза-Мария появилась на свет после кесарева сечения. Малышка весила меньше полутора килограммов. Однако и тогда, и сейчас здоровье ребенка и матери беспокойства у врачей не вызывает.

Бедняга толстяк

Власти мексиканского штата Нуэво-Леон выразили готовность оказать возможную помощь местному жителю, чей вес достигает примерно 500 килограммов.

Медики считают, что для определения причин, вызвавших столь сильное ожирение, требуется провести ряд сложных анализов, после чего можно будет разработать специальный курс лечения. Представители руководства штата посетили больного и заверили его, что готовы оказать содействие. Выяснилось, что 40-летний Мануэль Урибе в последние годы из-за сверхтяжелого веса не в состоянии даже выйти из дома. Считается, что он страдает редкой формой ожирения.

Карикатушка с сайта caricatura.ru

Ответы на сканворд, опубликованный в №2 (40)

		В	Д			С		С			К		Б		Ц
П	Л	Е	В	Е	Р		М	И	Н	О	Г	А		У		О
О		■		М	О	Р	О		О	К	О	Л	О	Т	О	К
С	А	Т	Р	А	П		Л		Б	У	Р	Г		С	Т	О
Л		■		Р	О	М	А	Н		Р		А	З	А	Р	Т
Е		П	У	Ш	Т	У			Б	О	Б	Р			У	
С						К	У	Л	И	К		И	З	Ю	Б	Р
Л						У			Н				А	Р	И	Я
О						З	А	М	О	Р	О	З	К	И		Б
В						А		О	М	У	Т		У	Й	М	А
И						Н		Н		К	В	А	С		А	
Е		В	О	С	П	И	Т	А	Н	И	Е		К	А	Я	К
		А			О		А				С	К	А	Т	К	А
К	О	Л	Я		К	О	Л	П	А	К				Л		Л
О		У	Г	О	Л		М	Е	Р	А		С	К	А	Л	А
Р	У	Н	О		А	М	У	Л	Е	Т		Н	О	С	А	Ч
О			Д		Ж		Д	Е	С	Я	Т	О	К		О	
Б	У	М	А	Г	А							П	О	И	С	К
			У		У									С		А
		Н	А	М	А	З						Ф	А	К	Т	О	Р
Б	О	Р	О	Н	А								Б	Л	О	Х	А
		Р		Р	А	Ж							Б	О	Р	О	В
П	О	Л	Я	К	И								А	К	И	Т	А
	В		К	О	М	П	Л	И	М	Е	Н	Т		К	А	И	

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ».
Спрашивайте в местных почтовых отделениях
Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:
«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи – **12457**,
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище – **11316**;
«Брат», мужская газета –**11315**;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей – **11314**.

РАБОТА

Требуются надомники для вырезания игральных карт, чайных этикеток, склеивания конвертов. З/п от 9500 руб/мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной («НЗ») + конверт с о/а.

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607228, г. Арзамас – 6, «Провинция».

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, г. Москва, а/я 117, Сергеевой.

Работа на дому. Специальных навыков не требуется. Работаем без посредников, являемся работодателями. От Вас 2 конверта (1 с о/а), заявка. 215553, Смоленская обл., г. Сафоново, с. Старое, Белову М.Ю. «НЗ».

РАЗНОЕ

Свои 7 соток вскапываю за 4 часа лопатой «хитрой» конструкции, но простой в изготовлении. Вышлю чертежи. От вас – конверт. 347781, Ростовская обл., г. Азов - 1, а/я 15 (ВН).

Секрет больших денег вышлю в Вашем конверте с о/а и купоном б/о. 216290, Смоленская обл., г. Велиж, а/я-1, Турику В.В.

РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник – алкоголизм. Морозник – похудение, щитовидка. Галега – диабет. Аконит – противоопухолевое. Полный курс 200 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Края. от 30.04.02 г.

Каков ваш психологический возраст

Стареет, как известно, не только тело, но и душа. И годы тут ни при чем. Можно быть уже в 50 с небольшим дряхлым старичком или старушкой, а возможно и в 70 оставаться бодрым и молодым. Ответьте на несколько вопросов нашего теста, и вы узнаете, стареет ли ваша душа.

1. Летаете ли вы во сне, снятся ли вам эротические сны?

а) да – 2

б) последний раз снились несколько лет назад – 1

в) такое снилось только в детстве или юности – 0

2. Легки ли вы на подъем?

а) зависит от настроения – 1

б) всегда готов(а) выйти из дому ради интересного приключения – 2

в) предпочитаю отдых дома – 0

3. В какое время года у вас бывает приподнятое настроение?

а) осень – 1

б) весна – 2

в) зима, лето – 0

4. Что такое «Депеш Мод»?

а) стиль в модной одежде – 1

б) рок-группа – 2

в) не знаю – 0

5. Ваша первая мысль после пробуждения?

а) сегодня произойдет что-то необычное! – 2

б) интересно, какая погода? – 1

в) что-то я плохо себя чувствую – 0

6. Какой фразой вы могли бы обозначить настроение, которое преобладает у вас в последние полгода?

а) все хорошо, ну и слава богу – 1

б) часто бываю счастлив(а) без особой причины – 2

в) тревожное – 0

7. Где бы вы мечтали оказаться в данный момент?

а) на берегу теплого моря – 2

б) в уютной гостиной с друзьями за кружкой пива – 1

в) у себя дома в кругу семьи – 0

8. Когда вы общаетесь с людьми, которые намного моложе вас, что вам приходит в голову?

а) мне кажется, что мы ровесники, я забываю о разнице в возрасте – 2

б) интересно, а чем сейчас заняты мои дети? -1

в) какие они шумные! – 0

Подсчитаем очки:

13–18 баллов. Сколько бы ни было вам лет, ваша душа еще очень молода. Постарайтесь, чтобы ей соответствовало и тело, и тогда вечная молодость у вас в кармане. Такие люди, как вы, обычно живут долго и выглядят намного моложе своих лет.

7–12 баллов. У вас пора зрелости. Однако если вам нет еще тридцати лет, то вы слишком серьезны для своих лет.

0–6 баллов. Следует задуматься, не рано ли вы состарились? И нечего ссылаться на паспортные данные. Ведь там о душе ничего не сказано. Встряхнитесь, и побольше оптимизма! Глядишь, и здоровье улучшится. Чего мы вам искренне желаем.

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

В период с 8 по 21 февраля магнитных бурь не ожидается. Слабые геомагнитные возмущения возможны в 12, 19 и 20 февраля.

НЗ

Главный редактор
ЕЛЕНА ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва, Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 55 928
Цена свободная

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача. За рекомендации, данные читателями, редакция ответственности не несет.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03

Владимир – Анжела Татарникова (0922) 36-68-15

Иваново – Софья Герасимова (0932) 41-03-15

Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61

Липецк – Екатерина Деревяшкина (0742) 22-75-58

Курск – Владимир Роговский (0712) 51 26 12

Омск – Ольга Руденко (3812) 25-62-61

Саратов – Владимир Акинчин (8452) 27-80-10

Ставрополь – Юлия Филь (8652) 56-44-73

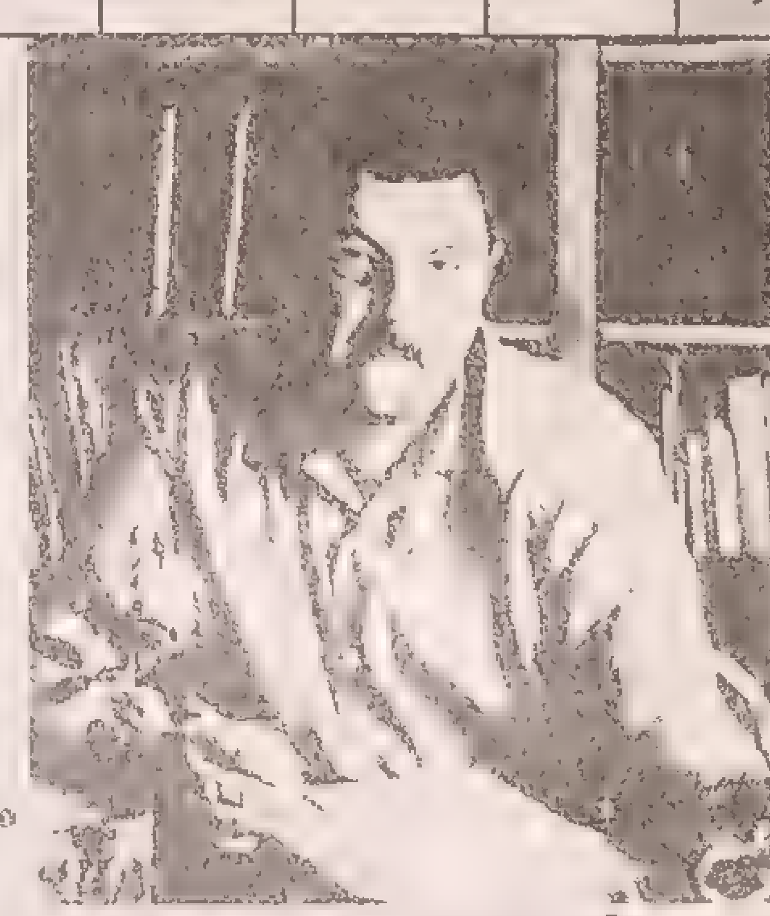
Челябинск – Марина Глушкова (351) 78-07-26

Нягань – Наталья Тарасова (8793) 39-51-63

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «НЗ» – 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии «Альфа-Принт», г. Ярославль, ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 165
Подписано в печать: 25.01. 2006

[illegible] гусеница
Философия индусов
Режиссёр ... Лелуш
Завсегдатай казино
Инь – ян
Ось координат
Русский писатель
Иван Иванович ...
Коньяк от армян
Шайка
Город детства Бунина
Группа уток в небе
Боевая борьба
Печной "рогач"
Пустой щёголь
Любимый
Нац-ть Киркорова
Отлучение от церкви
Участок земли с грядками
Зарядка атомов
Ребёнок любимый
Частица плазмы
Озорной паренёк
Народ Клеопатры
Козырная ...
Кладут в чай
Сказ. мальчик на гусе
Тюремный супец
Связист
Тур, партия
Один
Скандинав
Мальчик-ребёнок
Буддийский монастырь
Оросит. канал
Острова вечного лета
Булат Окуджава
Годовщина
Отец Репина
Актёр с двумя "Оскарами"
Имя реж. Быкова
Газ в воздухе
Работник с плугом
Пирога
Вид кузова авто
Зверь-"он"
... Рамазотти
Христ. праздник
Напиток богов
Дом боярина
Не лезь на него
Корм для скота
Богатырь
"Гимн" блатных
Говорил устами Заратустры



1. Советский писатель-фантаст

Людоедочка
"Олимпия", художник
Рабочий-станочник
Участник корриды
Шарик за него закатился
Столица Марокко
"Сами боги", писатель
Тэйп
Жертва инквизиции
Кипяток
Зёрнышко
Награда герою
Отсвет на горизонте
Султанат
Ночью все они серые
Прорицатель
Любитель музыки
Инерционное колесо
Крепкое вино
Служит в мечети
"Зази в метро", Филипп ...
Рос. бард
Хищница из куньих
Основа чего-либо
Малая родина Зидана
Тонкое различие
На ней летал Гагарин
"Клятва", актёр
Парламент в Литве
Разнести в пух и ...
Корнеплод
Адлер, Хоста
Супер-номер
Злак для пшена
Фрукт-"шишка"
Морозная погода
1
Зимний налёт на проводах
Племя краснокожих
Братья-боксёры
Сторона медали
Гаврилов у Шакурова

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

4

Голубцы из лука-порея с.23

Моя кухня

Тираж 27000

№23(65)

Капуста на десерт с.16

Варенье из цветов с.17

Соусы к овощным блюдам с.5

Гороскоп, сканворд, анекдоты

Шашлыки, гриль, барбекю

Маринады и соусы

Заменителями уксуса признаются ординарное сухое вино (или винный уксус), пиво, кефир и даже смесь вина и водки. А облепиховый сок придаст мягкость и нежный вкус даже куску старой говядины.

Эстрагоновый маринад

...особенно хорош для отбивных котлет.

3 луковицы порубить. Потушить в 2 стол. ложках подсолнечного масла. Добавить 3 стол. ложки сиропа из свекольного сока и сахара и прогреть. Влить 100 мл хереса, добавить 3 чайн.ложки соевого соуса и тушить 5 мин. Пучок эстрагона вымыть, листочки порубить, добавить в соус и выдержать 5 мин. 6 отбивных котлет смазать маринадом. Мариновать 1-2 ч. Обрабатывать в гриле 10-15 мин.

Кисло-сладкий соус

...подается к мясу гриль, прежде всего к птице.

Порубить кусок корня имбиря величиной с грецкий орех и 3 зубчика чеснока. 1 пучок зеленого лука нашинковать. Все обжарить в 4 стол. ложках растительного масла. Влить 100 г хереса. 2 сладких перца нарезать мелкими кубиками, выложить на сковороду, тушить 10 мин. Все перемешать.Взбить 3 стол. ложки крахмала с 4 стол. ложками ароматизированного уксуса и загустить соус.

Маринад и соус с Вином

...придадут бесподобный вкус утиной грудке.

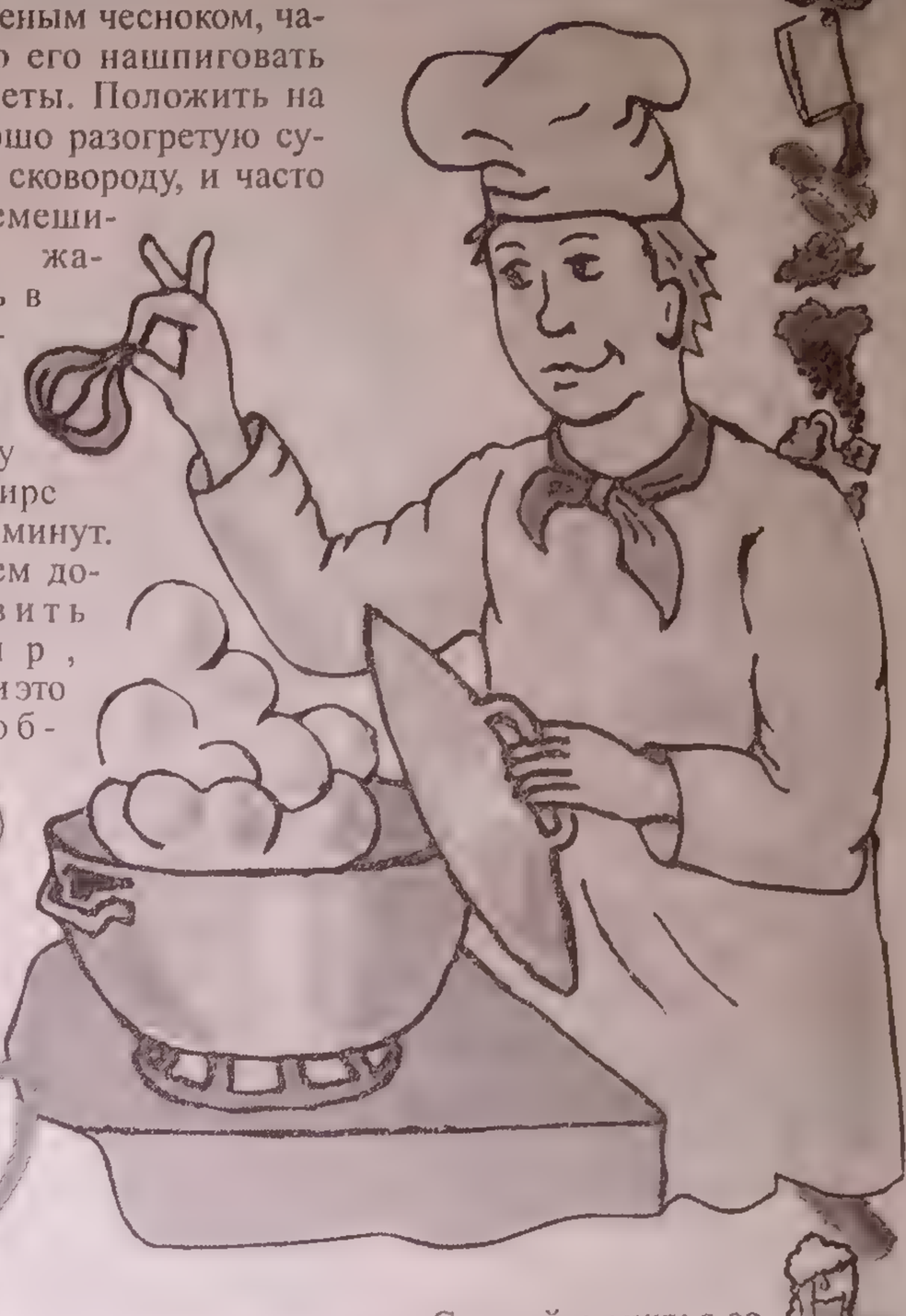
1 луковицу нашпиговать 4 гвоздиками и варить 5 мин. в 1 л куриного бульона, добавив по 1 ч. ложке розмарина и тимьяна. Бланшировать в отваре 4 филе утиной грудки 5 мин. Порубить 2 зубчика чеснока и кусочек имбиря. Половину залить 4 ст. ложками растительного масла, смазать мясо и мариновать 1 ч. Перемешать оставшийся чеснок и имбирь с 1 щепоткой молотой гвоздики, 100 мл красного вина, 2 ст. ложками кетчупа, 30 г молотых фисташек, добавив по 1 ст. ложке соуса чили и соевого. Мясо обрабатывать на гриле около 10 мин. с каждой стороны и подавать с соусом.

Маринование: проще простого

Ножом на жировом крае бифштекса или отбивной котлеты на расстоянии 2 см друг от друга сделать надрезы, чтобы при жаренье куски мяса не изгибались. Мясо лучше брать с прослойками жира, тогда оно останется сочным и приобретет аромат.

Что можно приготовить на гриле	Птица	Рыба	Мясо	Овощи
Приправы и специи	Целого цыпленка снаружи натирают смесью соли с перцем и сливочным маслом, а изнутри — лимонным соком и зеленью. Птицу, разрезанную на части, солят, сбрызгивают соевым соусом или обмазывают медом и сливочным маслом.	Изнутри ее натирают рубленой петрушкой и смесью пряностей с лимоном и перцем и маринуют в растительном масле с пряностями. Филе смазывают приправой для рыбы, чесноком и небольшим количеством растительного масла.	Куски говядины для жаркого натирают кервелем, чабером, зеленым луком, солью, перцем, сдабривают растительным маслом, мадерой или пивом. Нежную вырезку приправляют петрушкой, зеленым луком, мелиссой, солью и перцем.	Стручки сладкого перца маринуют в смеси растительного масла с зеленью, имбирем и чесноком. Помидоры приправляют перцем, солью, зеленым луком и базиликом. Картофель посыпают тмином и намазывают сливочным маслом с зеленью.
Гриллирование	Целую тушку птицы насаживают на вертел или запекают в фольге. Ножки кур, котлеты "Гордон Блю", шницели и крылышки цыпленка готовят, выложив в форму для гриля, в открытой фольге или прямо на решетке.	Маленькую рыбу нужно жарить целиком,завернув в фольгу, непосредственно над углями либо внутри духовки гриля. Насадив тушку вдоль на шампур, положите над жаром. Филе готовят в фольге, чтобы не вытекал сок.	Жаркое готовят на вертеле, решетке или в фольге. Бифштексы, сало, ребра, вырезку и колбасу жарят на решетке или в фольге. Шашлык — по-прежнему самое популярное блюдо, приготовляемое на углях.	Помидоры, картофель, стручки сладкого перца и початки кукурузы заворачивают в алюминиевую фольгу или насаживают на шампуры и кладут на специальную решетку либо держат прямо над жаром.

ПОСЛЕ ПЕРВОГО



Капуста, тушенная с помидорами

Кочан капусты, 1 луковица, 5 помидоров, масло и сало по вкусу.

Мелко нашинкуйте капусту, посолите, дайте постоять минут двадцать. Спелые помидоры потушите без воды в собственном соку, чтобы стали мягкими. Отожмите капусту, сложите в кастрюлю, добавьте протертые сквозь сито помидоры и поставьте на медленный огонь. Прибавьте кусочки обжаренного свиного сала и лука.

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

2 помидора, 2 крупные картофелины, 4 яйца, 1 луковица, столовая ложка масла.

Помидоры нарезать ломтиками и обжарить. Отдельно пожарить картофель, отдельно - репчатый лук. Затем все это выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, залить взбитыми яйцами, запечь в духовке. Подавая, засыпать зеленью.

Котлеты из кальмаров

130 г кальмаров, 15 г белого хлеба, 25 г молока, 1/4 яйца, 10 г муки, 15 г сливочного или растительного масла, соль по вкусу.

Филе кальмара зачистить и вымыть. 1/3 их количества сырыми пропустить через мясорубку. Оставшееся филе опустить в кипящую воду и варить 7-10 минут, затем пропустить через мясорубку, смешать с сырыми кальмарами. В фарш добавить размоченный в молоке хлеб, еще раз пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и оставшееся молоко, хорошо взбить. Из готового фарша сформировать котлеты по 2 штуки на порцию. Котлеты запанировать в муке, обжарить на сковороде с обеих сторон или приготовить на пару в течение 10-15 минут.

Отбивные котлеты с чесноком

Слегка отбить порции мясной свинины, чтобы они были одинаковой толщины. Обработать их солью, сахаром и специями. Натереть толченым чесноком, частью его нашпиговать котлеты. Положить на хорошо разогретую сухую сковороду, и часто перемешивая, жарить в собственном соку и жире 4-5 минут. Затем добавить жир, если это необходимо, и крупно нарезанный репчатый лук и жарить еще 5 минут. Подавать с зеленью.

Котлеты из рыбы

20 г мякоти булки размачивают в молоке, отжимают досуха и смешивают с 5 г масла. 100 г рыбы очищают от кожи костей, пропускают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, разделывают рыбное тесто, добавляют в него соль, растирают хорошенько с 1 ложкой сливок или молока, осторожно смешивают с белком, взбитым в крепкую пену, разделывают котлеты, обваливают их в просеянных сухарях и жарят в раскаленном масле.

Рыбные палочки

3 средних куска филе камбалы, палтуса и т. п., 3-4 стакана муки, 2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 3 взбитых яйца, 3/4 стакана панировочных сухарей, жир для жарки.

Разрежьте филе на 3-сантиметровые ломтики. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте в ней рыбу, затем окуните во взбитые яйца и обваляйте в сухарях. Раскалите жир в духовке и жарьте в нем палочки, пока они не разрумянятся, слейте жир и подавайте палочки с кетчупом или кислым соусом.

Скумбрия, запеченная под майонезом

500 г филе рыбы, 40 г муки, 40 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 30 г зелени, соль по вкусу.

Филе свежей скумбрии с кожей (но без костей) нарезают на кусочки, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки, затем перекладывают в глубокую сковороду. На рыбу кладут слой пассерованного лука, затем слой пассерованной моркови, посыпают тертым сыром, заливают майонезом, ставят в духовку и запекают 15 минут.

Овощные блюда

Перец сладкий фаршированный "Яблочный"

3 сладких перца, 2 яблока, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. меда, ломтик лимона.

У сладкого перца удалить семена со стержнем, стержень очистить от семян, промыть и мелко порубить, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, промытым и ошпаренным изюмом, медом и измельченным ломтиком лимона. Массу перемешать и начинить ей сладкий перец.

Баклажаны, запеченные с мясом

Баранина - 800 г, лук репчатый - 2 шт., смалец - 80 г, чеснок - 4-5 долек, баклажаны - 4 шт., молоко - 2 стакана, тертый сыр - 100 г, яйца - 2 шт.

Баранину мелко изрубить. Лук поджарить на смальце, прибавить растертый с солью чеснок, положить мясо и тушить до мягкости. Баклажаны очистить и нарезать кружками, которые обвалять в муке и поджарить на сковороде. В смазанную жиром огнеупорную посуду положить слоями баклажаны, затем баранину. Сверху положить нарезанные кружками помидоры и влить молоко с разболтанным в нем тертым сыром и яйцами. Поставить в разогретый духовой шкаф и запекать.

Помидоры тушеные "Золотые шары"

5 помидоров, по 1 ст. л. мясного и рыбного фарша, 1 луковица, 2 ст. л. молока.

В смесь мясного и рыбного фарша добавить рубленый лук, молоко, тщательно перемешать. Из помидоров удалить сердцевину, добавить ее к фаршу. Помидоры заполнить фаршем, поставить в духовку в сухой форме на 20-25 минут, после чего можно подавать на стол.

Голубцы

5 листьев капусты, 200 г мякоти говядины или баранины, 1 луковица, 1 ст. л. молотых сухарей, 1/2 стакана отварного риса, 50 г свежего свиного сала, 2 сырых яйца, 1 стакан мясного бульона, 1,5 ст. л. муки, зелень, специи.

Листья капусты залить кипятком на 10 минут, откинуть на сито, отжать, раскатать на столе, отбить стебли до толщины листа, положить на каждый по столовой ложке фарша, завернуть в трубочку, залить мясным бульоном, тушить под крышкой 30-40 минут. Добавить мучную заправку, прокипятить. При подаче на стол облить голубцы соусом из кастрюли и посыпать рубленой зеленью петрушки. Для фарша: в мясо, пропущенное с луком через мясорубку, добавить сухари, отварной рассыпчатый рис, мелко нарубленное свиное сало и взбитые яйца.

Картофель, запеченный с сыром

10 картофелин, 1/2 стакана тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Очищенный картофель залить соленой кипящей водой так чтобы вода полностью покрывала его, и варить при слабом кипении и закрытой крышке 15-20 минут. Вынуть картофель из отвара, уложить в сковородку или форму, смазанную растительным маслом. В тертый сыр постепенно влить отвар картофеля, растительное масло, тщательно вымешать, полить смесью подготовленный картофель, поместить в духовку. Запекать до образования румяной корочки.

супы

Суп из свежих огурцов

1 ч. л. пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 2 стакана воды, 1/2 лимона, 125 г сливок, 1/2 ст. л. сахара, 2 яичных желтка, 3 мелких огурца, 2 морковки, соль.

Просеянную пшеничную муку обжарить на сливочном масле до соломенного цвета и постепенно развести горячей водой. Варить около 10 минут. Выжать сок лимона (сняв с него цедру на мелкой терке), добавить сахар и соль по вкусу. Суп-пюре поставить на паровую баню и прогреть. Взбить яичные желтки, соединить их со сливками. Ввести эту смесь в суп при непрерывном помешивании. Варить на паровой бане 5 минут. После этого добавить мелко нашинкованные огурцы, натертую на мелкой терке морковь и варить до готовности. При подаче посыпать лимонной цедрой. К супу подать ломтики обжаренного хлеба.

Свекольный суп с сырными клецками

Для супа: 500 г свеклы, 850 мл мясного бульона. Для клецек: 200 г сыра, 60 г свеженатертых хлебных крошек, 1 яйцо, 3 ст. л. зеленого лука, нарезанного колечками, 1 ч. л. свеженатертого хрена, соль, перец, натертый мускатный орех, 60 г сливок.

Духовку разогреть до 200 С. Свеклу помыть, положить на противень и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать примерно полтора часа. Переложить свеклу в миску, накрыть, охладить, очистить от кожуры. Примерно 100 г свеклы нарезать тонкой соломкой. Оставшуюся нарезать маленькими кубиками и разогреть в бульоне. Затем кубики свеклы вместе с бульоном довести до консистенции пюре.

Для клецек нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой. Смешать его с хлебными крошками, яйцом, двумя столовыми ложками зеленого лука, хреном и специями. Чайной ложкой отделить от массы небольшие клецки и положить их в кипящую подсоленную воду на 8 минут для пропитывания. Долить в суп сливки и взбить мешалкой. Подавать суп вместе со свекольной соломкой и клецками. Сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

Разгрузочный суп

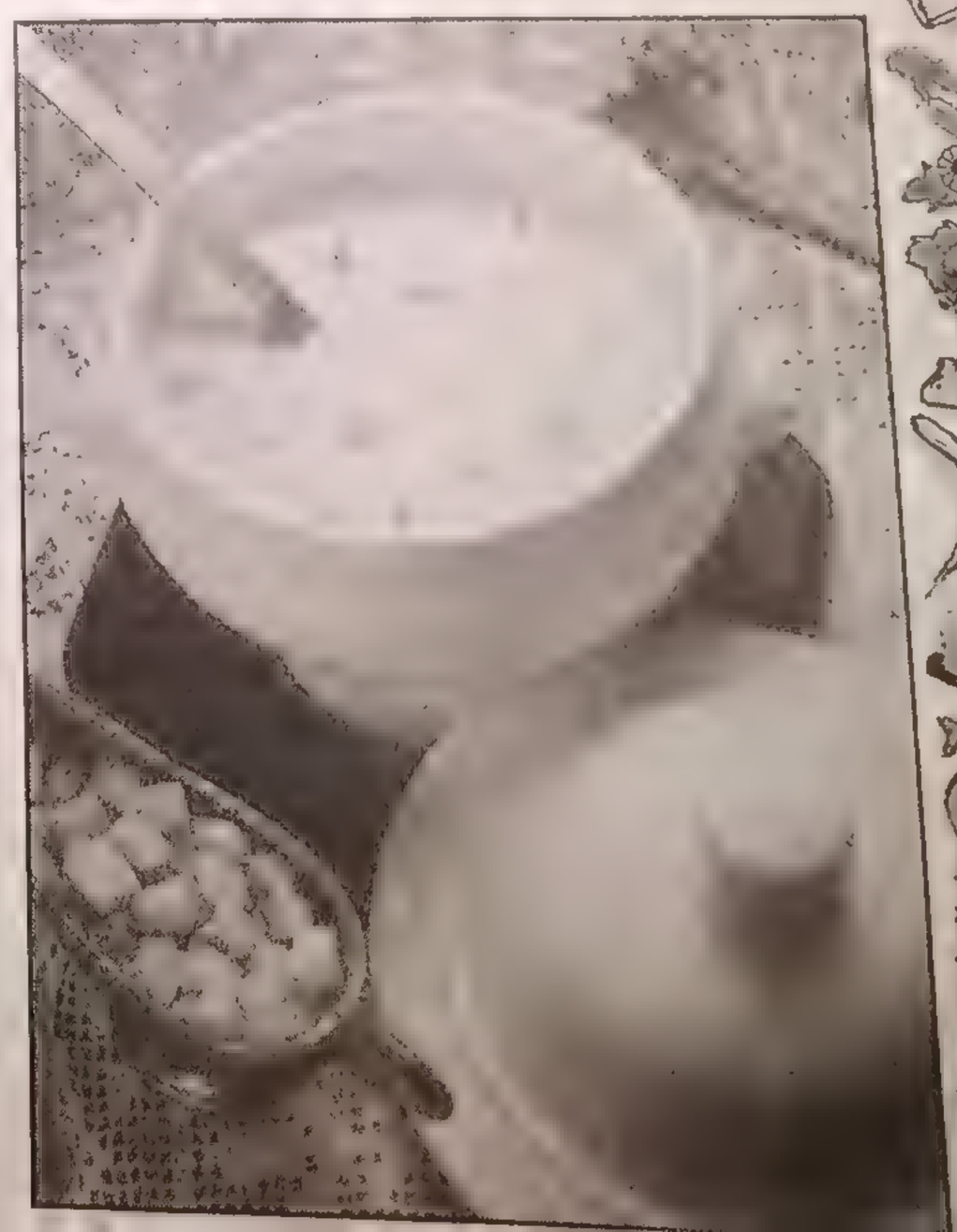
Морковь, капуста (грибы), лук репчатый, 2 бульонных кубика, соль, перец, 2 плавленых сырка.

Варим картошку до полуготовности, туда забрасываем морковь (тертую, но сырую), лук (нарезанный, но сырой), мелко нашинкованную капусту (немного), суп не должен быть насыщен овощами, он должен быть полупрозрачным. Когда почти все сварено, добавляем бульонные кубики, когда они растворятся, добавляем нарезанные сырки (сырок разрезаем на 9 кубиков), перемешиваем и даем немного покипеть (раствориться). Готовый суп должен 10 минут отстояться. После напряженных в еде дней он будет очень полезен.

Суп из крапивы

500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Лук, морковь и вареные яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром отварную и протертую крапиву, добавить 5 - 6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить. Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать суп со сметаной.



НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Кофе по-арабски

Кофе - 5-7 г, сахар - по вкусу, вода - 80 мл.

В кофейник объемом 100 мл положить кусок сахара, налить холодной воды и нагреть до кипения. Затем снять с огня и всыпать в него мелкомолотый кофе. Размешав, снова поставить на огонь и довести до кипения. Сняв с огня, долить в кофейник воду и вторично довести до кипения. Подать горячим.

Кофе по-чешски

Кофе - 60 мл, молоко - 30 мл, сахар - по вкусу.

Белый кофе сварить как обыкновенный кофе на воде, но в чашечки добавить 30% горячего молока, т.е. это смесь двух долей хорошего кофе и одной доли молока.

Кисель крестьянский "Жито"

1 стакан овсяной крупы (или крупы "Геркулес"), 3 стакана воды, 1 ст. л. сметаны, соль.

Овсяную крупу вымыть и залить холодной водой на 2-3 часа, затем пропустить через мясорубку с водой, в которой она замачивалась. "Геркулес" залить холодной водой на 20-30 мин. и также пропустить через мясорубку. Пропущенную массу тщательно перемешать, протереть через сито. Жидкую часть налить в банку или эмалированную посуду и оставить на 24 часа при комнатной температуре для брожения. Готовую закваску поставить на водяную баню и нагреть до кипения, посолить, заправить сметаной и сразу же подать кисель к столу. При желании кисель можно охладить и подать на блюде как желе.

Кисель из яблок

6-8 яблок, цедра и сок лимона, 1 стакан сахара, 1/2 стакана крахмала, щепоть корицы, 5 стаканов воды.

Из яблок, лучше антоновских, выжать сок, развести 5 стаканами воды, добавить цедру лимона, корицу, варить 7 минут и процедить.

Крахмал развести стаканом сока, а в оставшийся добавить сахар, лимонный сок, кипятить 5 минут и заваривать разведенным ранее крахмалом. Подавать теплым или охлажденным.

Квасный солод

Квасный солод лучше всего готовить в эмалированном ведре, кастрюле, но они не должны иметь щербин, выбоин. Глиняные корчаги, горшки тоже подойдут, но лучше всего деревянные дубовые бочонки. Необходимые продукты - пшеница, овес, рожь, ячмень, горох.

Для приготовления солода зерно промывают в теплой воде, заливают водой комнатной температуры так, чтобы оно было полностью покрыто. Выдерживают 5-6 дней, постоянно перемешивая массу. Через 2-3 дня воду нужно сменить, а зерна промыть в теплой воде. Как только появятся ростки (они должны быть длиннее зерна в 2-3 раза), зерна вынимают, просушивают в теплой духовке (при 30-40°С). Высушенные зерна пропускают через мясорубку, а затем кофемолку. Хранят молотый солод в сухом, прохладном месте в мешочках.

Для лучшего брожения к солоду добавляют пиво, хмельные вещества или кефир, простоквашу. Можно солод заменять дрожжами. Для квасов различных видов понадобятся ржаная, гречневая мука, а также множество иных добавок - ароматные травы, мед, хрен, крупы, овощи и фрукты.

Квас рижский

По 400 г ржаного, пшеничного, ячменного солода, по 400 г ржаной, гречневой, пшеничной муки, 400 г сахара, 1/3 стакана жидких дрожжей, изюм. Выход кваса - около 8 литров.

Хлебные продукты заваривают горячей водой. Полученное тесто запекают в горячей духовке, заливают, перемешивая, горячей водой (20 л.). Массу размешивают и выдерживают в тепле 12 часов, перемешивая каждые 2 часа. Сусло процеживают, добавляют сахар и дрожжи и ставят на брожение. Готовый квас разливают в бутылки, предварительно в каждую кладут 1-2 изюминки. Бутылки закупоривают и выдерживают в тепле, пока не начнут выделяться пузырьки. Затем бутылки ставят в холодное место.

Сбитень обыкновенный

1 литр воды, 1 кг меда, 2 ст. л. 4%-ного уксуса, 1 ч. л. молотого имбиря, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. тертого корня хрена.

Горячую воду с уксусом, имбирем, перцем хреном кипятить 15-20 минут, добавить мед, быстро перемешивать, довести до кипения. Подать на стол горячим.

Прозрачные супы

Бульон с фрикадельками

На 2-2,5 л прозрачного бульона - 200 г мяса (мякоть с жиром), 1/2 яйца.

Мякоть сырого мяса, зачищенную от жира, пропустить 2-3 раза через мясорубку. Полученный фарш растереть с размягченным сливочным маслом, прибавить соль, перец, сырое яйцо и 1-2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить в готовый кипящий мясной или куриный подсоленный бульон. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8 шт.

Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Бульон с рисовыми клецками

На 1/2 стакана риса для клецек - 1/3 стакана молока, 2 яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

На 500-600 г мяса для бульона - по 1/2 петрушки, моркови, сельдерея и лука-порея. Сварить бульон из говядины или курицы. Процедить. Перебрать и хорошо промыть рис, сварить из него очень густую кашу, вначале на воде, а затем на молоке. Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами. Из этой массы приготовить некрупные шарики, обвалять каждый в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности. Перед подачей на стол положить в тарелки готовые клецки и залить их горячим бульоном.

Бульон с макаронными изделиями

На 2 л бульона - 100-125 г макаронных изделий.

Вермишель, лапшу, ушки или звездочки опустить на 2-3 мин. в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг, переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и варить до готовности 12-15 мин. Макаронные изделия предварительно кладут в кипящую воду для сохранения прозрачности бульона.

Бульон с пельменями

На 2 л бульона для пельменей - 300-400 г мяса, 1-2 головки лука, 1,5 стакана муки, 1 яйцо.

В кипящий подсоленный бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность.

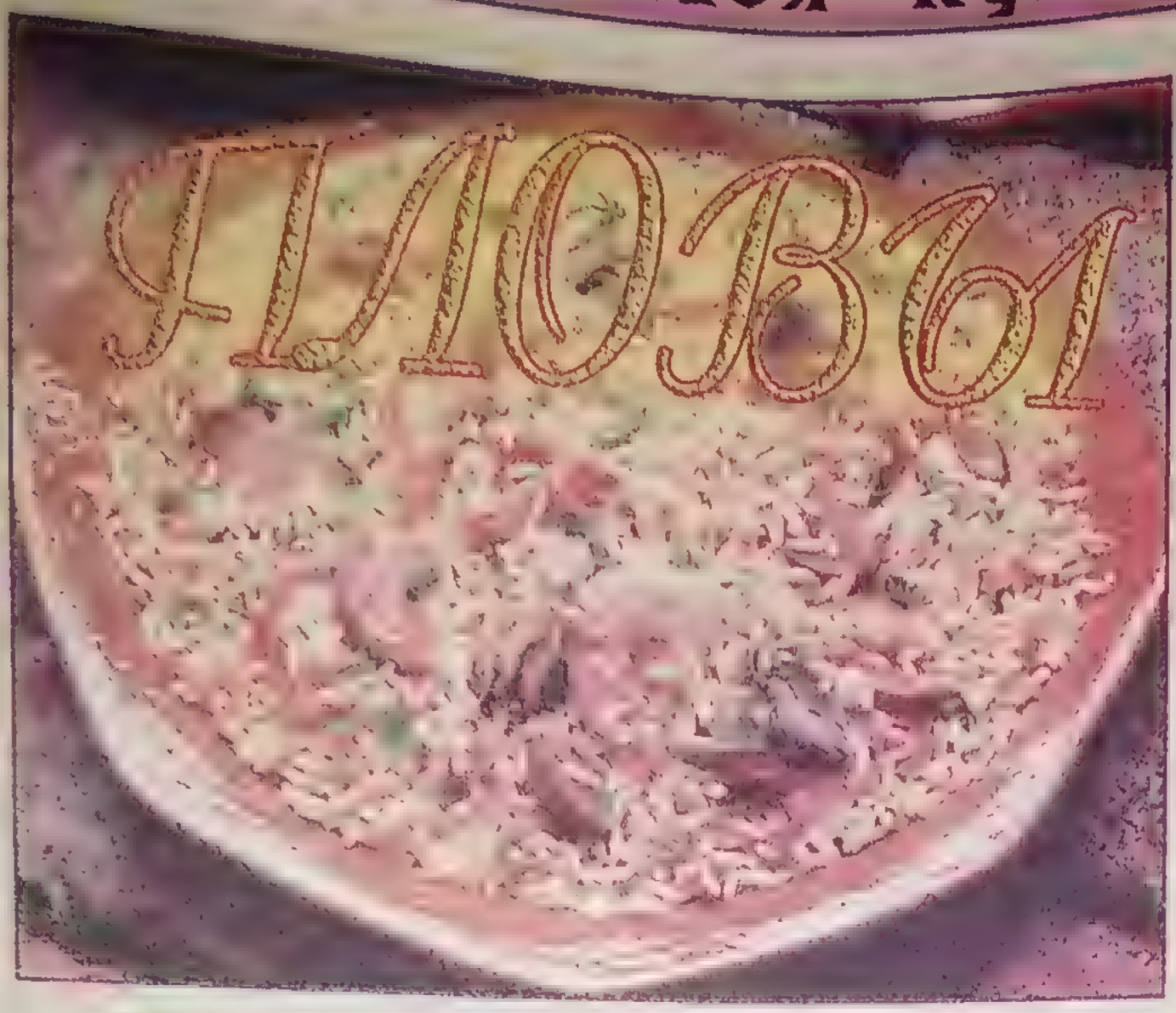
Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свининой) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, соль, молотый перец, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто. Для этого в муку влить яйцо, 1/4 стакана воды, добавить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипать. Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бульон с клецками из кур

На 2-2,5 л прозрачного бульона для клецек - 100 г мякоти курицы, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, ломтик белого хлеба.

Мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб (без корок) и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще 1-2 раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), взбить массу лопаточкой, посолить и протереть сквозь сито, чтобы получилась гладкая однородная масса. Эту массу разделать двумя ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем. Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.



ПЛОВ СО СВИНИНОЙ

Свинину нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с нарезанным луком до образования корочки, затем залить водой так, чтобы только покрыть мясо; закрыть кастрюлю крышкой и тушить мясо на слабом огне до тех пор, пока оно не станет мягким.

Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить 5-7 мин., затем откинуть на сито. В кастрюлю налить часть растопленного жира, положить в нее отваренный до полуготовности рис, полить оставшимся жиром, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на 40-45 мин. в духовой шкаф для упревания плова.

При подаче на стол выложить на тарелки или блюдо рис, на него положить кусочки свинины и полить соком, в котором они тушились.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

На 1.5 стакана риса - 500 г курицы, 3 стакана куриного бульона, 1-2 головки лука, 1/2 стакана растительного масла, горец[illegible]

Курицу сварить в подсоленной воде. Полученный бульон процедить, добавить в него растопленное масло и поджаренный лук. Промытый рис всыпать в кипящий бульон и сварить рассыпчатую кашу.

Перед подачей курицу разрубить на порционные куски, положить их на блюдо, засыпать рассыпчатой кашей, сверху положить изюм, предварительно сваренный в небольшом количестве воды.

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

[illegible]

Мякоть баранины нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (казанке) в сильно разогретом (перекаленном) жире до образования корочки, добавить нарезанные кубиками или соломкой сначала репчатый лук, затем морковь, пережарив каждый из компонентов последовательно. Примерно через 20-30 мин. после начала пережаривания добавить соль, смесь пряностей, 1/2 стакана воды и довести до кипения. Промытый и предварительно замоченный в теплой воде рис откинуть на дуршлаг и после отскания воды выложить в котелок поверх мяса, разровнять поверхность, слегка примять ложкой, ни в коем случае не перемешивая. Утрамбованную поверхность риса осторожно залить водой, не нарушая слой риса. Рис должен быть прикрыт водой слоем 1-1,5 см. Плотно закрыть посуду крышкой и проварить содержимое несколько минут. Когда рис впитает в себя всю жидкость, проткнуть его в нескольких местах (до дна котелка) чистой деревянной палочкой, влить в эти углубления по 1-2 ст. ложки кипятка, плотно закрыть посуду крышкой и оставить на 25-30 мин. на очень слабом огне. Перед подачей на стол плов можно равномерно перемешать или положить слоями в обратной последовательности по сравнению с закладкой - рис, лук и морковь, мясо.

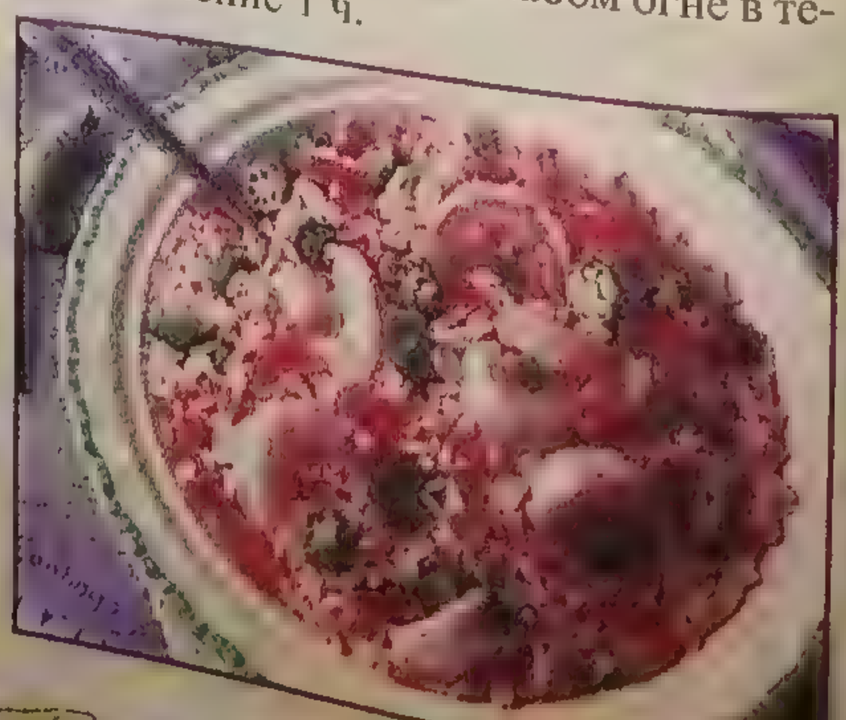
ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

На 1.5 стакана риса - 80[illegible]

Перебранные и промытые сухофрукты - изюм, курагу, чернослив - залить на 1 ч. холодной водой для набухания Промытый рис замочить в теплой воде на 1-2 ч., после чего откинуть на сито.

В кастрюлю налить часть растопленного масла, выложить ровным слоем 1/3 набухшего риса, на него положить половину фруктов, засыпать рисом, снова положить фрукты и покрыть остальным рисом. Полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой, в которой замачивались сухофрукты. Вода должна покрывать верхний слой риса.

Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.



МЯСО ПО-РУССКИ

Говядина - 600 г, лук репчатый - 2 шт.; морковь, корень сельдерея - 1 шт., хлеб ржаной - 1 кусочек, шпик - 150 г, мука - 1/2 стакана, масло топленое - 2 столовые ложки, бульон мясной - 2 стакана, сметана - 1/2 стакана, картофель - 5-6 шт.; соль, перец горошком, лавровый лист, зелень - по вкусу.

Нарезать куски говядины толщиной 2 см, слегка отбить их, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на жире с луком. В большой миске смешать нашинкованные соломкой репчатый лук, морковь, сельдерей, нарезанный мелкими кубиками ржаной кислый хлеб, лавровый лист, горошины черного перца, соль.

На дно широкой кастрюли или глиняного горшка уложить тонкими ломтиками шпик, на него поместить слой обжаренного мяса, затем слой овощной смеси, снова слой мяса и слой овощной смеси.

Продукты залить бульоном так, чтобы он слегка покрывал второй слой мяса. Кастрюлю поставить на огонь, довести до кипения, а затем поместить в духовку и тушить 2-2,5 часа под крышкой (если мясо готовится в горшочках, то их ставят в духовку сразу).

За 20 минут до окончания тушения добавить сметану.

Подать с отварным картофелем.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ

Рыбное филе - 600 г, масло сливочное - 2 столовые ложки, сыр тертый - 1/2 стакана, картофель - 4-6 шт., соус - 1 стакан; соль, перец молотый - по вкусу.

Рыбу для запекания разделать и нарезать на порционные куски. Запекать ее можно сырой, жареной, припущенной.

Для этого ее положить на сковороду, вокруг уложить картофель, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать жареную под соусом сметанным, а припущенную - под соусом молочным или паровым.

СМЕТАННЫЙ СОУС

Сметана - 1 1/2 стакана, масло сливочное - 2 столовые ложки, мука - 2 столовые ложки; соль, перец - по вкусу.

Сметану довести до кипения, постепенно влить в обжариваемую на сливочном масле муку (непрерывно помешивая). Добавить соль, перец и довести до кипения.

ГРЕЧНЕВИК

Крупа гречневая - 1 1/2 стакана, вода - 4 1/2 стакана, яйцо - 1 шт., масло подсолнечное - 1/2 стакана, соль - по вкусу.

Для приготовления гречневика надо сварить вязкую гречневую кашу, охладить ее примерно до 60°С, добавить сырые взбитые яйца, затем хорошо перемешать, выложить на сковороды или противни, смазанные маслом. Когда каша застынет, ее нарезать на кусочки 4 х 4 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

ГОЛУБЦЫ ПОСТНЫЕ

Кочан капусты очистить, наверху острым ножом сделать отверстие и через него вырезать капусту кругом, оставив слой листьев примерно в 2 см толщиной. Вырезанную капусту мелко порубить, посолить, дать постоять и отжать сок.

Затем добавить сырые яйца, сливки, растопленное масло, перец, сахар и, если масса получится жидкой, молотые сухари.

Полученным фаршем наполнить кочан, закрыть отверстие целыми листьями, перевязать капусту нитками, положить в кастрюлю, посолить, залить кипятком и варить.

Кочан вынуть из отвара, снять нитки, подрумянить в жарочном шкафу, а после этого нарезать на дольки и полить сметанным соусом.

БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

...су, лук репчатый ...ица - 1 шт., соль - по вку-

На разогретые и смазанные жиром с ковороды положить готовый припек, залить тестом для блинов и жарить как обычно.

Припеки могут быть разные:

1. Лук репчатый нарезать кольцами или полукольцами и обжарить до золотистого цвета.

2. Мякоть любой рыбы припустить, мелко порубить, посыпать солью, перцем, добавить обжаренный лук.

3. Яйцо сварить, мелко порубить.

Луковицы, фаршированные филе сельди

Вам потребуется: 4 обыкновенные луковицы, 2 красные луковицы, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, по 1/2 пучка укропа и петрушки, 150 г жирной сметаны, 400 г маринованной слабосоленой сельди.

Нагреть духовку до 200 градусов. Луковицы очистить, срезать у них верх и вырезать сердцевину, сохранив внешние стенки. Переложить в промасленную сковороду и запекать в течение 30 минут.

Красный лук почистить, разрезать пополам и нарезать тонкими кольцами. Измельчить луковую мякоть.

Стручки перца помыть, почистить и порезать мелкими кубиками. Зелень помыть, отряхнуть от воды и мелко нашинковать.

Филе сельди нарезать кусочками. Добавить кольца красного лука, нарезанную кубиками сердцевину белых луковиц, паприку и зелень.

Наполнить этим фаршем чашечки лука. Каждую порцию фаршированного лука обильно сдобрить сверху сметаной.

В качестве гарнира хорошо подать крестьянский хлеб или запеченный картофель.

Запеченный лосось в белом соусе

Вам потребуется: 1 лимон, 250 г филе лосося, соль, 1 столовая ложка сливочного масла, 700 мл белого соуса, 125 г риса, 1/2 пучка петрушки, 1 столовая ложка сметаны.

Лимон разрезать пополам, половину нарезать кружками, из половины выжать сок. Кожуру лимона нарезать очень мелкими полосками. Разогреть духовку до 175 градусов. Филе лосося обдать холодной водой, обсушить, нарезать на кусочки около 2 см толщиной. Полить лимонным соком, посолить. Форму для выпечки смазать жиром. Налить в нее белый соус. Сверху положить кусочки лосося. Запекать в духовке около 15 минут. Отварить рис до готовности. Петрушку помыть, обсушить, крупно нарезать. Рис положить на тарелки. Залить соусом. Сверху положить кусочки лосося, между ними - ломтики лимона, полить сметаной.

Филе сельди с картофелем

Вам потребуется: 750 г маленьких картофелин, 1 кочан салата, 1/2 огурца, 1 пучок редиски, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец, 1 ст. л. сливочного масла, 1-2 ст. л. кунжутных семян, 3 ст. л. винного уксуса, сахар, 400 г филе сельди в сметанном соусе (готовый продукт).

Картофель помыть. Варить 20 минут. Салат почистить, помыть, обсушить. Огурец разрезать пополам. Редис почистить. Нарезать огурец и редис. Слить воду из картофеля, охладить его и очистить. Обжарить целые картофелины в 2 столовых ложках растительного масла до золотистой корочки. Посолить, поперчить. Положить сливочное масло и кунжутные семечки. Слегка обвалять в них картофель. Оставшееся растительное масло, уксус, сахар, соль, перец перемешать. Приправить салат и нарезанные овощи. Подать филе сельди с картофелем и салатом.

Рыбное филе

Вам потребуется: 500 г филе, 250 г муки, 4 столовые ложки пива, 1/4 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, 6 ложек молока, соль.

Рыбное филе (судака, камбалы, трески), хорошо промыть под струей холодной воды. Хорошенько обсушить кусочки филе, посолить их с обеих сторон. Насыпать в тарелку муку, обвалять в ней кусочки рыбы. 200 г муки, пиво, соль, 2 желтка, молоко и 6 столовых ложек воды перемешать. Взбить в пену два белка, ввести в тесто. Обвалять в тесте кусочки филе. Кусочки филе обжарить по отдельности в кипящем масле 4 минуты каждый кусок. После обжаривания положить их на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир. Подавать с картошкой фри.

Жюльен из судака

Для приготовления блюда Вам потребуется: судак (филе) - 60 г, грибы - 40 г, сливочное масло - 10 г, сметана - 50 г, яйцо - 1/2 шт., соль, перец.

Боровики или шампиньоны нарезать полосками, поджарить в масле, добавить соль, на кусочки нарезанное филе рыбы, подогреть и все положить в кокотницы. В сметану замешать взбитое яйцо, соль, перец, залить смесью содержимое кокотниц и все запекать в духовке.

В копилку

Запеченные шампиньоны

Вам потребуется: 800 г шампиньонов, 3 столовые ложки пшеничной крупы, 1/8 литра овощного бульона, плавленый сыр, 1 луковица, измельченная зелень, 1 яйцо, соль, перец, 200 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 50 мл вина.

Способ приготовления: грибы очистить. Отделить ножки и мелко их нарезать. Пшеничную крупу слегка обжарить без масла. Разогреть духовку до 200 градусов. Из плавленого сыра вырезать кружочки по количеству шляпок шампиньонов. Оставшийся сыр нарезать, смешать с пшеничной крупой, зеленью, яйцом, луком и измельченными ножками грибов. Посолить и поперчить. Положить шляпки шампиньонов на противень, наполнить их сырно-грибной начинкой, сверху прикрыть кружочками сыра. Смешать сметану с горчицей и вином, посолить и поперчить. Залить соусом шампиньоны. Запекать в духовке около 15 минут.

Фаршированные шампиньоны

Вам потребуется: 16 крупных шампиньонов (около 1 кг), 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок петрушки, 3 помидора, 3-4 веточки базилика, 2 ломтика хлеба, 2-3 столовые ложки сливок, 120 г сыра «Гауда».

Способ приготовления: грибы обтереть влажной салфеткой. Вращательным движением удалить ножки. Противень или огнеупорную форму смазать растительным маслом. Выложить грибные шляпки. Приправить и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть или нарезать мелкими кубиками. Нагреть духовку до 200 градусов. Нарезанные помидоры и грибы смешать с зеленью, хлебом, сыром и сливками. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 минут в духовку. Подавать с обжаренным белым хлебом.

Рулетики из баклажанов с салями

Вам потребуется: 2 больших баклажана, соль, молотый черный перец, 2 пучка петрушки, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 упаковки сыра «Гауда» в нарезке, 1 упаковка салями в нарезке, 2 чайные ложки приправы, 750 г помидоров.

Способ приготовления: вымыть баклажаны и разрезать их по длине на ломтики толщиной 1/2 см. Два внешних ломтика нарезать кубиками и выложить на дно формы, приправить. Ломтики баклажанов 3 минуты бланшировать в подсоленной воде, затем обдать холодной водой и обсушить. Петрушку вымыть, порубить и 2/3 положить в небольшую миску. Остаток отложить в сторону. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к петрушке. Смешать с томатной пастой. Ломтики баклажанов посолить, поперчить и намазать смесью петрушки с чесноком. Ломтики сыра, разрезав пополам, выложить на баклажаны. На сыр положить салями. Свернуть рулетиками и выложить в форму вплотную друг к другу. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и крупно нарезать. Выложить поверх рулетиков, посолить, поперчить и посыпать приправой. Поставить форму в нагретую до 200 градусов духовку и запекать 30 минут. Посыпать остатком петрушки.

Грибное рагу по-охотничьи

Вам потребуется: по 250 г белых и буро-коричневых шампиньонов, 1/2 лимона, 150 г шпика, лук-шалот, сметана, зелень петрушки, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления: грибы тщательно протереть мягкой тряпкой и счистить грязь широкой кисточкой. Маленьким острым ножом удалить основание ножки. Белые шампиньоны нарезать пластинками, буро-коричневые разрезать на 4 части. Взять лимон, разрезать его пополам. С помощью вилки выжать сок из половины лимона и окрошить им нарезанные шампиньоны. Положить на сковороду грибы, кусочки шпика и нарезанный лук-шалот. Обжаривать на среднем огне. Добавить сметану, посолить, поперчить. Перед тем как подавать на стол, украсить нарезанной зеленью петрушки.

Суфле из петрушки

Вам потребуется: 2 пучка гладкой петрушки, 200 мл взбитых сливок, 200 мл молока, 80 г порошка для приготовления картофельного пюре, 100 г домашнего сыра, соль, перец, 4 яичных желтка, 4 яичных белка.

Способ приготовления: петрушку вымыть, обсушить, листики измельчить. Сливки и молоко нагреть вместе, снять с плиты, высыпать в эту жидкость картофельный порошок, туда же положить домашний сыр, перемешать и взбивать миксером в течение 2 минут, полученную массу приправить солью и перцем, добавить яичные желтки и все перемешать. Белки взбить в крутую пену, тоже приправить к этой массе, массу выложить в смазанную жиром формочку для запекания и поставить в предварительно нагретую духовку. Готовить примерно около 20 минут.

Пюре из зелени

Для приготовления блюда Вам потребуется: сныть (зелень) - 20 г, подорожник (зелень) - 20 г, борщевик (зелень) - 20 г, мальва - 20 г, щавель или кислица - 16 г, зеленый лук - 4 г, мука - 4 г, соль, специи.

Припущенную зелень пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль и варят 10 мин., затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

В копилку

Рулеты в апельсиновом соусе

Вам потребуется: 12 кусочков филе морского языка, 3 апельсина, соль, перец, 2 луковицы-шалот, 1 столовая ложка сливочного масла, 200 мл куриного бульона, 40 мл вермута, 3 веточки укропа, 100 г мягкого сыра.

Филе морского языка помыть, обсушить и свернуть в рулетики. 2 апельсина разделить на дольки, тщательно удалив с них кожицу. Из третьего апельсина выдавить сок. Лук-шалот очистить и нарезать. Потушить лук в сливочном масле. Добавить куриный бульон, вермут и укроп, дать смеси закипеть. Положить в отвар рыбные рулетики, дать им свариться на медленном огне в течение 5 минут. Вынуть из отвара, сохранять теплыми. Отвар процедить, влить в него апельсиновый сок. Проварить на сильном огне в течение 2 минут. Положить в отвар сыр, размешать. Посолить и поперчить. Разогреть в отваре дольки апельсина. Положить рулетики на тарелки, полив их отваром, украсив апельсиновыми дольками и укропом.

Картофельная запеканка с рыбой

Вам потребуется: 160 г рыбного филе, соль, перец, фруктовый уксус, растительное масло, 50 г консервированных крабов, 260 г замороженной овощной смеси, 4 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки сливок, лимонный сок, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления: рыбное филе обдать холодной водой, обсушить. Нарезать полосками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Свернуть в рулетики. Огнеупорную форму смазать маслом. Разогреть духовку до 220 градусов. Смешать размороженную овощную смесь с крабами. Заполнить смесью форму, сверху положить рулетики. Смешать белое вино и сливки, приправить лимонным соком, полить этой смесью рыбу с овощами. Посыпать панировочными сухарями и разложить хлопья натертого на терке сливочного масла. Запекать 20 минут. Можно подать к запеканке молодой картофель, сваренный в мундире.

Рыбно-овощная запеканка

Вам потребуется: 3/4 литра воды, 2 помидора, 1 кубик овощного бульона, 2 цуккини, 1 луковица, 1 клубень фенхеля, соль, 300 г брокколи, 500 г филе сайды, 250 г сыра, сливочное масло, 1 зубчик чеснока, петрушка, перец.

Помидоры обдать кипятком, очистить и нарезать. В кипящую воду добавить кубик овощного бульона. Овощи нарезать. Соцветия брокколи разделить пополам. Все варить 8 минут. Рыбное филе нарезать и, вынув овощи из бульона, положить в него рыбу. Варить 7 минут. Сыр нарезать ломтиками. Форму смазать маслом и положить в нее овощи с рыбой. Посолить, поперчить рубленым чесноком. Сверху выложить сыр и запекать в духовке. Посыпать мелко рубленной петрушкой.

Фаршированная форель с запеченным картофелем

Вам потребуется: 4 свежие или замороженные форели, соль, перец, 2 лимона, 200 г домашнего сыра с приправами, 1 столовая ложка растительного масла, укроп, 4 крупные картофелины, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука.

Картофель хорошенько почистить щеткой, помыть и веерообразно надрезать, плотно обернуть фольгой и, часто переворачивая, запекать в гриле в течение 30 минут. Форель снаружи и изнутри ополоснуть водой и натереть солью и перцем. Лимон нарезать ломтиками. В каждую форель положить по 2 ломтика лимона и 50 г домашнего сыра с приправами. Смазать растительным маслом. Завернуть в алюминиевую фольгу и запекать в гриле 20 минут. Картофель вынуть из фольги и смазать сливочным маслом. Приправить солью по вкусу, посыпать луком. Подавать форель, украсив блюдо ломтиками лимона и небольшим количеством укропа.

Яйца со шпинатом

300 г белого хлеба, 4 яйца, 1 стакан молока, соль, мускатный орех, 5 г шпината, 3 ст. ложки масла.

Промытый шпинат измельчить и тушить в кастрюле с маслом, добавить соль и тертый мускатный орех. Белый хлеб нарезать кубиками или полосками, обжарить в кипящем жире до подрумянивания. Яйца взбить, добавить молоко, соль, этой смесью залить белый хлеб и, перемешивая, прогреть до загустения. Затем яичницу с белым хлебом выложить на приготовленное пюре шпината.

Яйца пашот

2 яйца, 30 г белого хлеба, 10 г тертого сыра, 15 г сливочного масла, 5 г зеленого салата.

Приготовить гренки и оставить их на сковороде. Яйца отварить, очистить и уложить на гренки, посыпать тертым сыром и полить растопленным маслом. Сковороду поставить на две минуты в сильно разогретую духовку. При подаче к столу блюдо оформить салатом.

Лосось с огуречным соусом

Вам потребуется: 4 ломтика филе лосося по 150 г каждый, 1 столовая ложка перечного соуса, 1/4 свежего огурца, 3 маленькие луковицы, 2 помидора, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки нарезанной зелени мяты.

Огурец, лук и помидоры помыть. Помидоры обдать кипятком, аккуратно снять кожицу. Нарезать помидоры и огурец маленькими кубиками. Лук и листья мяты порубить. Все перемешать, добавить 1 столовую ложку перечного соуса («Табаско»). Приготовленный соус поставить в холодильник.

Ломтики филе лосося сбрызнуть соусом и запекать 15 минут в духовке или на гриле по 3-4 минуты с каждой стороны.

Готовое филе можно подать как в горячем, так и холодном виде, полив его огуречным соусом. С блюдом хорошо сочетаются слегка припущенные побеги спаржи.

Гнездышки из спагетти

Вам потребуется: 500 г спагетти, соль, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 банка очищенных томатов 480 г, 300 г свежезамороженного шпината, 3 столовые ложки сметаны, перец, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 пучка розмарина, 200 г тертого сыра.

Отварить спагетти до полуготовности в подсоленной воде. Нагреть духовку до 200 градусов. Лук и чеснок порубить и потушить в оливковом масле. Добавить нарезанные томаты с соком и тушить 10 минут. Откинуть спагетти на дуршлаг.

Порубить шпинат и разогревать его в кастрюле 10 минут. Перемешать со сметаной, посолить и поперчить.

Свернуть спагетти в гнездышки вилкой и выложить в форму, смазанную жиром. Заполнить пространство между ними шпинатом и томатным соусом. Разложить поверх сливочное масло в хлопьях. Посыпать блюдо базиликом и сыром. Запекать 20 минут.

Плов с бараниной и фруктами

500 г баранины, 3 луковицы, 1 стакан риса, 60 г изюма, 60 г чернослива, лавровый лист, сливочное масло.

Баранину нарезать кусками, обжарить в сливочном масле с рубленым луком и сложить в кастрюлю. Залить до половины кипятком, добавить лавровый лист и тушить до полуготовности. Всыпать рис, изюм и чернослив. Добавить бульон или кипяток и тушить все до готовности на слабом огне или духовке.

В копилку

Солянка из свинины

1 чесночная сарделька, примерно 120 г, 2 ст. л. оливкового масла, 4 куска свиной грудинки без жира по 120 г каждый, 120 г чесночной колбасы, нарезать ломтями, 1 средняя луковица, нарезать тонкими кольцами, 2 среднего размера моркови, нарезать тонкими кружками, 450 г квашеной капусты, промыть и отжать, 425 мл куриного бульона-основы, 120 мл белого сухого вина, 6 ягод можжевельника (по желанию), 1 ч. л. семян тмина, 1 лавровый лист, 700 г картофеля, нарезать кубиками, 1/4 ч. л. соли, молотый черный перец, 2 мелко нарезанных маринованных огурца и свежий укроп для украшения.

Вилкой наколоть сардельку по всей длине. В огнеупорной кастрюле или сковороде подогреть масло и 2-3 минуты слегка обжаривать в нем квашеную капусту, грудинку и чесночную колбасу. Выложить все на тарелку, прикрыть крышкой, а в кастрюлю высыпать лук и морковь и пассеровать до мягкости.

Добавить капусту и, периодически помешивая, подержать на огне 1 минуту. Влить бульон и вино, положить ягоды можжевельника, тмин, лавровый лист и картофель. Посолить, поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить 20 минут.

Нарезать сардельку, положить в кастрюлю и все перемешать. Добавить грудинку и чесночную колбасу. Капусту и картошку сдвинуть ложкой к стенкам кастрюли, прикрыть крышкой и оставить на огне, пока картофель не станет мягким. Затем вынуть лавровый лист, украсить блюдо укропом и огурцами.

Спагетти с томатным соусом

Вам потребуется: 250 г спагетти, соль, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 300 г рубленого масла, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, молотый красный перец, 50 мл уксуса бальзамика, 2 столовые ложки сахарного песка, 1 банка очищенных томатов 410 г.

Отварить спагетти до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Лук очистить и нарезать маленькими кубиками.

Разогреть в сотейнике масло и пассеровать в нем лук. Добавить рубленое мясо, и помешивая, обжарить до рассыпчатого состояния.

Перемешать фарш с томатной пастой, приправить солью и перцем. Влить уксус. Добавить сахар, томаты с соком и немного уварить. Снова посолить и поперчить. Разложить по тарелкам с томатным соусом.

В копилку

Сырные клецки

Вам потребуется: 250 г белого хлеба, 200 мл молока, 250 г сыра, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 500 г брюссельской капусты, 2 яйца, 1 яичный желток, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки измельченной травы для приправы. соль, перец, мускат, 50 г шпика.

Способ приготовления: хлеб размочить в молоке. Натереть сыр. Луковицу очистить, нарезать, потушить в масле. Капусту отварить в подсоленной воде. Яйца, яичный желток, муку, траву, лук, тертый сыр и приправы перемешать и соединить с размоченным хлебом. Двумя столовыми ложками сформовать из массы клецки. Бросить их в кипящую воду и варить до тех пор, пока они не всплывут. Клецки вынуть из воды шумовкой. Растопить шпик на сковороде. Клецки вместе с брюссельской капустой разложить по тарелкам. Сверху полить растопленным жиром.

Отбивные котлеты с чесноком

Слегка отбить порции мясной свинины, чтобы они были одинаковой толщины. Обработать их солью, сахаром и специями. Натереть толченым чесноком, частью его нашпиговать котлеты. Положить на хорошо разогретую сухую сковороду, и часто перемешивая, жарить в собственном соку и жире 4-5 минут. Затем добавить жир, если это необходимо, и крупно нарезанный репчатый лук и жарить еще 5 минут. Подавать с зеленью.

Говядина, тушенная с пивом

Говядина - 300 г, лук репчатый - 2 головки, морковь - 2 шт., картофель - 400 г, сливочное масло - 30 г, мука - 1 ст. ложка, пиво светлое - 1 стакан, лавровый лист, черный молотый перец, соль. Мясо (лучше вырезку) нарезать тонкими ломтиками, отбить молотком, посолить, поперчить и обсыпать мелко измельченным лавровым листом.

После этого мясо выложить в небольшую посуду, залить пивом и дать отстояться несколько часов в холодном месте. Затем мясо вынуть из пива, обсушить и обсыпать мукой. В посуде для запекания мяса растопить масло за 30-40 секунд, выложить в растопленное масло мясо и обжарить его в течение 2-3 минут с каждой стороны.

Мясо вынуть из масла и прогреть в этом же масле нарезанную морковь в течение 2,5 минут. Перемешать 1-2 раза. В форму для запекания уложить слоями морковь, мясо и картофель.

Вылить половину пива, в котором замачивалось мясо, и запечь в духовке в закрытой посуде на среднем огне около 20 минут.

Периодически перемешивать и в случае необходимости доливать пиво. В качестве гарнира к приготовленной таким образом говядине можно подать зеленый салат и другие свежие овощи.

Котлеты из рыбы

20 г мякоти булки размачивают в молоке, отжимают досуха и смешивают с 5 г масла. 100 г рыбы очищают от кожи, костей, пропускают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, добавляют в фарш соль, растирают хорошенько с 1 ложкой сливок или молока, осторожно смешивают с белком, взбитым в крепкую пену, разделывают котлеты, обваливают их в просеянных сухарях и жарят в раскаленном масле.

Капуста, тушенная с помидорами

Кочан капусты, 1 луковица, 5 помидоров, масло и сало по вкусу.

Мелко нашинкуйте капусту, посолите, дайте постоять минут двадцать. Спелые помидоры потушите без воды в собственном соку, чтобы стали мягкими. Отожмите капусту, сложите в кастрюлю, добавьте протертые сквозь сито помидоры и поставьте на медленный огонь. Прибавьте кусочки обжаренного свиного сала и лука.

Суп картофельный с сосисками

300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 желтка, 1 морковь, 7-8 картофелин.

Сварить бульон из мяса с овощами, добавить очищенный и крупно нарезанный картофель, отварить его до мягкости и процедить суп через дуршлаг. Протереть в бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и опустить нарезанные и обжаренные сосиски.

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

2 помидора, 2 крупные картофелины, 4 яйца, 1 луковица, столовая ложка масла.

Помидоры нарезать ломтиками и обжарить. Отдельно пожарить картофель, отдельно - репчатый лук. Затем все это выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, залить взбитыми яйцами, запечь в духовке. Подавая, засыпать зеленью.

Коктейль "Зорро"

Смешать 100 мл светлого пива и 180 мл апельсинового сока. Подавать с соломкой.

БИТОЧКИ ГРЕЧНЕВЫЕ

На 1 стакан крупы - 100 г творога, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана молотых сухарей.

В кипящую подсоленную воду (1,5 стакана) засыпать крупу и варить 30-35 мин. Затем снять с огня, добавить протертый творог, сахар, яйца и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом.

Подать со сметаной.

БИТОЧКИ РИСОВЫЕ, ПШЕННЫЕ

На 2 стакана крупы - 5 стаканов воды или молока пополам с водой, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 4 ст. ложки масла, 1/2 стакана молотых сухарей.

Сварить вязкую рисовую или пшенную кашу на воде или на молоке пополам с водой, дать ей немного остыть, затем добавить яйца, размешать и, смочив руки в холодной воде, сформовать из массы биточки или котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подать с киселем.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

На 1 стакан крупы - 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2-3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2-3 ст. ложки масла, 100 г разных фруктов.

Сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей немного остыть, добавить яйца, сахар, сливочное масло, все хорошо перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность каши разровнять, смазать маслом или сметаной. Запечь в хорошо разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

На 1 стакан крупы - 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Готовую теплую или охлажденную кашу смешать с творогом, протертым сквозь сито или пропущенным через мясорубку, добавить яйца, сметану, сахар и посолить. Массу хорошо перемешать, выложить на противень или сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, поверхность разровнять, смазать сметаной. Запечь в хорошо разогретом духовом шкафу в течение 30-40 мин. Готовый крупеник разрезать на порции и полить маслом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

На 1 стакан риса - 2 стакана молока, 2 яйца, 2-3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, 1/2 чайной ложки соли, 1-2 ст. ложки масла, 1/2 порошка ванильного сахара.

Подготовленный рис засыпать в кипящую воду и варить 10 мин., затем воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить на слабом огне 25-30 мин. Готовую кашу немного остудить, добавить в нее яичные желтки, растертые с сахарным песком, промытый изюм и ванильный сахар. В тщательно перемешанную массу добавить взбитые белки, выложить ее ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, смазать смесью яиц и сметаны и запечь в духовом шкафу. Готовый пудинг нарезать на порции и полить сиропом или вареньем.

САЛАТЫ

Салат мясной "Ассорти"

Нежирная отварная говядина, свинина, телятина - по 100 г, лук репчатый - 1 шт., масло растительное - 4 ст. л., горчица - 2 ст. л., зелень, уксус, перец, соль.

Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить, поперчить, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат "Гурман"

2 ст. ложки мясного фарша, по 1 шт. картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, 1 ст. ложка майонеза.

На дно кастрюли положить очищенные и нарезанные кубиками овощи, на них - разведенный водой до консистенции сметаны мясной фарш. Продукты залить кипящей водой так, чтобы она только покрывала их, довести до кипения и варить 5-6 минут без перемешивания, после чего настаивать без нагревания 15-20 минут.

В салатник положить овощи с фаршем. Полить бульоном и подать на стол.

Салат с колбасой и яйцами

На 4 порции: 1/2 кочана салата, 1/2 огурца, 2 луковицы, 1 пучок редиса, 2 яйца, сваренные вкрутую, 400 г вареной колбасы, 1 пучок зелени, по 3 ст. л. уксуса и растительного масла, соль, молотый черный перец.

Салат и овощи почистить и вымыть. Кочанный салат нарезать небольшими кусочками, огурец - ломтиками, очищенный репчатый лук - кружочками. Редис и колбасу нарезать тонкими ломтиками. Все положить в салатник и перемешать (при этом колбасу свернуть кулечками и наполнить ее ломтиками редиса и огурца). Яйца очистить, разрезать на четвертинки и выложить сверху.

Зелень мелко порубить. Взбить уксус, растительное масло и добавить зелень. Посолить и поперчить. Салат залить полученной заправкой.

Помидоры с белым хлебом и огурцом

На 4 порции: 8 ломтиков белого хлеба, 100 мл белого или красного винного уксуса, 3 зубчика чеснока, 3 ч. л. горчицы, молотый черный перец, сахар, соль, 4 стебля зеленого лука, 4 помидора, 1 огурец, свежий базилик.

Хлеб нарезать небольшими кубиками. Смешать 50 мл уксуса и 100 мл воды. Пропитать этой смесью кусочки хлеба. Помидоры, огурец и зеленый лук почистить и вымыть. Огурец и помидоры нарезать кубиками, а лук тонкими кольцами. Базилик вымыть и крупно порубить. Размоченные кубики хлеба отжать, перемешать с остальными компонентами салата, полить заправкой и украсить базиликом.

Для заправки пропустить через пресс чеснок. Перемешать с горчицей, 50 мл уксуса, заправить солью, перцем и сахаром.

Салат из языка

250 г отварного языка, 150 г филе курицы, 100 г вареного сельдерея и 200 г маринованных грибов нарезать полосками. 3/4 стакана майонеза смешать с 1/2 стакана сметаны, добавить лимонный сок, соль, перец, залить смесью приготовленные продукты и осторожно перемешать.

пивной

Морковное пиво

Морковь натереть на терке, отжать сок, прокипятить и процедить через ткань. В остывший до температуры парного молока сок добавить хмель и дрожжи - на 12 л сока горсть хмеля и столовую ложку дрожжей. Все хорошо размешать и оставить для брожения на трое суток. Снять пену, процедить морковное пиво через холщовую ткань и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте, употреблять можно через неделю.

Свинина с пивом

500 г свинины, 500 мл пива, немного натурального молотого кофе, чеснок, 200 г черствого хлеба, лимонная цедра, соль, черный молотый перец. Нарезанную на кусочки свинину залить пивом, добавить кофе, чеснок и отварить. При необходимости подливать еще пиво. За несколько минут до готовности добавить тертый хлеб, лимонную цедру, соль, черный молотый перец.

Картофельная запеканка с пивом

2 кг картофеля, 1 кг лука, 200 г сливочного масла. Для соуса: стакан пива, стакан сметаны, соль, перец, зубок чеснока, если есть - мускатный орех и 200 г сыра. Картофель очистить и нарезать пластинками. Лук нашинковать и подрумянить на масле.

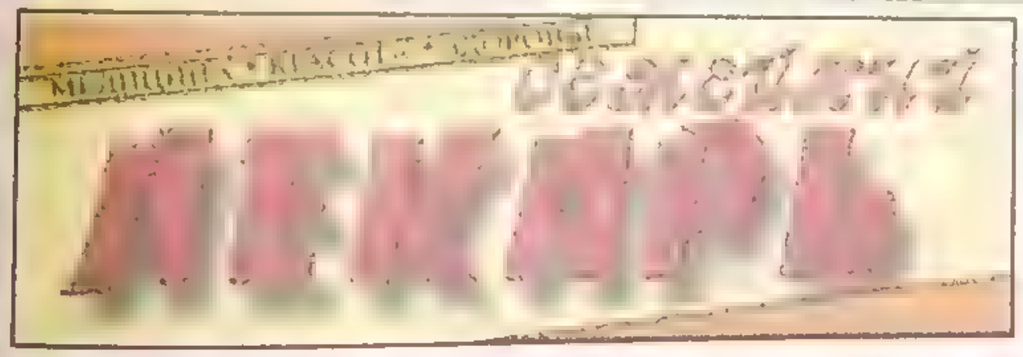
Приготовить соус: пиво со сметаной посолить, добавить перец, тертый мускатный орех, измельченный чеснок. Всыпать тертый сыр.

В сотейник положить слоями картофель, лук, снова картофель. Сверху должен быть слой лука. Залить соусом и запекать 1,5-2 часа.

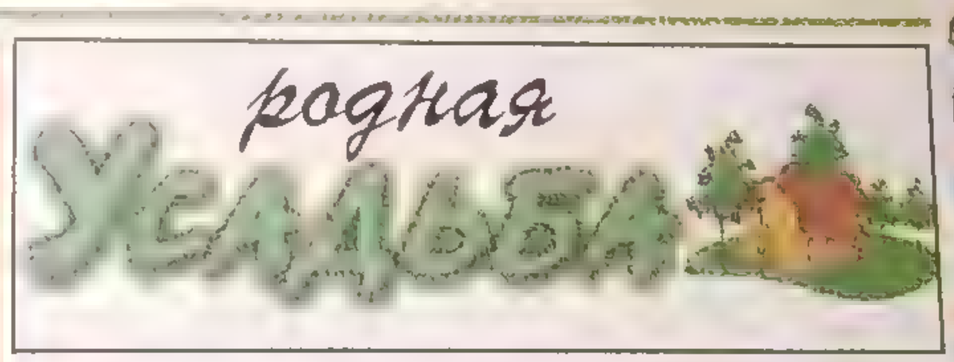
Сосиски с пивом

Сосиски - 300 г, пиво - 1 стакан, капуста квашеная - 200 г. Выложить в посуду сосиски и залить их пивом. В закрытой посуде довести до кипения на сильном огне. Затем огонь уменьшить до среднего и готовить еще около 8-10 минут, пока сосиски хорошо не прогреются.

После этого добавить отжатую кислую капусту, накрыть крышкой и дать отстояться около 5 минут.



Что на сегодня особенно актуально для здоровья? Чем на данный момент грешит практически каждый из нас, делая акцент на привлекательный внешний вид и совсем забывая о здоровье? Вы, верно, догадались что речь идет о выборе солнечных очков. Не умеем мы это делать, сколь часто нам об этом не говорили бы, все же забываем о прописных истинах. Магия здоровья всегда привлекала к себе особое внимание, кому же не хочется вернуть драгоценное здоровье, не прибегая к таблеткам?! Так просто сходите в лес на прогулку, и там вы найдете свое здоровье, а где именно его искать - подскажет материал, что на 30 полосе. Не ленись, прочитай! А для молодых родителей помощником будет статья, что в рубрике "Мой ребенок". Наверняка многие задавались вопросом "опасны ли памперсы, и как ими правильно пользоваться, чтобы не нанести вред малышу"? Еще одна беда, которая не дает вам покоя? Родители стары и стало совсем плохо со здоровьем мочевого пузыря, чем же им помочь в данной ситуации? А стоит ли, загляни в свежий номер "Семейного лекаря", который тебе поможет справиться с этими и другими недугами.



Читайте газету "Родная усадьба"! Здесь вы найдете информацию, которая как нельзя кстати пригодится вам на дачном участке, в саду и дома.

В свежем номере "Родной усадьбы" вы найдете исчерпывающую информацию о новых сортах огурца. Доказано, что лучший урожай получает тот, кто выращивает несколько различных сортов огурца, поэтому предлагаем на ваш суд гириды "Усадебка" и "Опал".

Вы слышали о ящиках-грядах, которые вполне можно поместить в вашем саду или огороде? Кстати, они имеют ряд преимуществ: регулируют температуру почвы, насыщенность ее питательными веществами, избавляют дачника от проблемы сорняков. А как их изготовить - об этом читайте в нашей газете.

Сетуете по осени на низкий урожай картофеля? Не беда. Теперь вы можете узнать, как добиться высокого урожая картофеля на любом участке. Секретами с вами поделится наша газета. А еще полезная информация о шпинате, пекинской капусте, загадочных каллах и интересные советы для настоящего хозяина!

В копилку

Кофейное мороженое

4 яйца, 100 г сахара, 50 г растворимого кофе, 0,5 стакана воды, 200 г сливок, шоколад.

Кофе залить кипятком, яйца растереть с сахаром, добавить горячий кофе, размешать, охладить. Взбить сливки, замесить с яично-кофейной массой, разложить в порционную посуду, заморозить. Подавая на стол, посыпать натертым шоколадом.

Творожный пудинг

0,5 кг творога, 2-3 яйца, 4 ст. ложки масла или маргарина, щепотка ванилина или цедра лимона, 2-3 ст. ложки манной крупы или картофельного крахмала, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка орехов, 1 ст. ложка сметаны.

Масло, сахар, яичные желтки, специи смешать с творогом, промытым изюмом, орехами, манкой или крахмалом. Последними в массу ввести белки, взбитые в густую пену. Положить массу в смазанную жиром форму, смазать сметаной, разложить по поверхности кусочки масла и запечь в духовке. Подавать горячим или холодным со сладким соусом.

Печенье с мороженым

200 г печенья безе, 200 г мороженого, 200 г сливок, 50 г шоколада, 1 чайная ложка растворимого кофе.

В стеклянную посуду положить слой печенья, слой кусочками нарезанного мороженого, опять слой печенья, слой взбитых сливок, к которым добавлен тертый шоколад. Посыпать порошком растворимого кофе. Подавать как самостоятельное блюдо или к холодному кофе.

Оладьи из простокваши

1 стакан простокваши, 1,5 стакана муки, 3 яйца, соль, сахар, сода на кончике ножа, растительное масло.

В миске размешать муку, простоквашу, соль, сахар, яйца и соду. На сковороде в кипящем жире обжарить с обеих сторон оладьи до подрумянивания. Подавать с кисло-сладким вареньем, чаем или молоком.

Пудинг из черного хлеба с ягодами

200 г масла или маргарина, 200 г сахара, 3 яйца, 3 стакана натертого черного хлеба, цедра лимона и апельсина, гвоздика, корица, ревень, крыжовник или вишня без косточек, 200 г сливок.

Масло растереть с сахаром, добавить одно за другим яйца, измельченные специи и тертый черствый черный хлеб. Массу разделить на две равные части. Одну часть выложить в смазанную жиром форму, сверху положить засахаренный крыжовник, нарезанный кусочками ревень или вишню, прикрыть остальной массой. Выпекать пудинг в слабонагретой духовке. Готовый пудинг вынуть и охладить. Гарнировать взбитыми сливками и фруктами. Подавать с холодным молоком.

Дрожжевые оладьи

25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль, щепотка ванилина, жир.

К дрожжам добавить немного сахара, чайную ложку молока, ложку муки и дать подняться (выбродить). Просеять в миску муку, добавить теплое молоко, соль, сахар, все тщательно взбить, ввести яичный желток и дрожжи, перемешать, посыпать мукой и поставить в теплое место, накрыв полотенцем. Когда тесто поднимется, добавить в него взбитые в густую пену яичные белки. На сковороде в кипящем жире жарить с обеих сторон оладьи. Подавать с вареньем, ягодами, чаем или молоком.

Запеканка из шпината

1 кг картофеля, 2-3 яйца, 3 ст. ложки масла, 300 г шпината, 1 луковица, соль.

Отварной картофель протереть в однородную массу, добавить масло, взбитые яйца, обжаренный в жире мелко нарезанный лук. Шпинат тушить с маслом. В смазанную жиром форму положить слой картофельной массы. На поверхности разложить кусочки масла или смазать смесью яйца со сметаной. Запечь в духовке. Подавать с томатным или сметанным соусом.

Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога

400 г черствого белого хлеба, 100 г масла или маргарина, 400 г творога, 400 г ревеня, 200 г сахара. 4 яйца, 4 ст. ложки молока, щепотка ванилина или цедра лимона.

Ревень нарезать, засыпать 100 г сахара, дать постоять. С хлеба на терке стереть корочку. Мякоть нарезать кубиками или ломтиками, обжарить в жире. Творог смешать с остальным сахаром и специями. В смазанную жиром форму положить слой хлеба, слой творожной массы, слой ревеня, залить смесью взбитого яйца и молока. Запечь в духовке. Подавать с сиропом от ревеня.

В копилку

Конверты с камамбером

Вам потребуется: 450 г слоеного теста, 1 яйцо, 5 маленьких кругов сыра «Камамбер», 1 столовая ложка молока, 50 г сладкого миндаля, 700 г брусники, сливки.

Способ приготовления: разрезать слоеное тесто на прямоугольники. Разбить яйцо, отделить желток от белка. Края прямоугольников смазать белком. На каждый прямоугольник положить половинку круга камамбера, сложить тесто в виде конверта. Края защипнуть, чтобы сыр при выпекании не вытек. Разогреть духовку до 200 градусов. Смешать яичный желток и молоко. Конверты смазать этой смесью. Сверху посыпать рубленым миндалем. Поставить в духовку и выпекать около 20 минут. Конвертики с камамбером разложить на тарелки вместе с 1 столовой ложкой ягод брусники на каждую порцию. По желанию можно гарнировать блюдо взбитыми сливками. Подавать теплыми, можно с хрустящими листьями салата.

Равиоли с грибами

Вам потребуется: тесто: 250 г муки, 3 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, соль, 1 яичный белок. Начинка. 1 луковица, 250 г свежих грибов, 25 г сливочного масла, мускатный орех, перец, 1 ломтик вареной ветчины.

Способ приготовления: тесто: муку просеять в кастрюлю. Из муки, растительного масла и соли вымесить тесто. Тесто завернуть в полиэтиленовую пленку и положить на 1 час в холодильник. Начинка. Луковицу и грибы почистить и порубить. Масло разогреть и в нем поджарить лук до золотистого цвета. Нарубленные грибы высыпать сюда же и тушить около 3 минут, добавить мускатный орех и перец. Сюда же положить нарубленную ветчину и массу остудить. Тесто очень тонко раскатать на посыпанной мукой доске, вырезать сердечки или кружочки. Края смазать взбитым белком. На половину сердечек положить по чуть-чуть начинки, накрыть вторым сердечком и тщательно скрепить края. Соленую воду довести до кипения и в кипящей воде варить равиоли 5 минут.

Сыр с базиликом

Вам потребуется: 200 г болгарского овечьего сыра, 150 г мягкого масла, 25 г натертого пармезанского сыра, 125 мл сливок, 2 пучка базилика, 75 г молотых семян пинии.

Способ приготовления: болгарский сыр с мягким маслом протереть через сито, перемешать с натертым сыром и сливками до образования густой массы. Базилик вымыть, обсушить, оборвать листья со стеблей, нарезать крупными кусками, перемешать с приготовленной массой и 25 г молотых семян пинии. Ополоснуть холодной водой миску, выложить в нее приготовленную массу, поверхность массы разровнять, поставить на 3-4 часа в холодильник. Вытряхнуть сыр с базиликом на тарелку (для этого форму можно поставить ненадолго в горячую воду). 50 г семян пинии обжарить в сковороде до золотисто-желтого цвета, остудить, посыпать ими сыр с базиликом.

Тортеллони со шпинатом

Вам потребуется: 500 г тортеллони (сорт макаронных изделий), 200 г замороженного шпината, 4 кусочка филе анчоуса, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка петрушки, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка семян пинии (можно кедровых орехов), 700 мл соуса из базилика, соль, перец, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 помидор.

Способ приготовления: отварить тортеллони в подсоленной воде. Шпинат разморозить, измельчить. Филе анчоуса мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Шпинат хорошо перемешать с чесноком и филе анчоуса. Разогреть духовку до 190 градусов. Петрушку помыть, нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло вместе с соусом из базилика, петрушкой и семенами пинии. Выложить тортеллони в смазанную сливочным маслом форму. Добавить шпинатную массу и соус из базилика с зеленью. Посолить, поперчить. Запечь в духовке около 10 минут. Перед подачей на стол украсить нарезанным помидором.

Холодная закуска из сладкого перца с брынзой

Вам потребуется: по 2 стручка перца разного цвета, 750 г брынзы, 4 столовые ложки растительного масла, 6 пластинок желатина (по 2 г), 6 столовых ложек сливок, 5 столовых ложек рубленого зеленого лука, фольга.

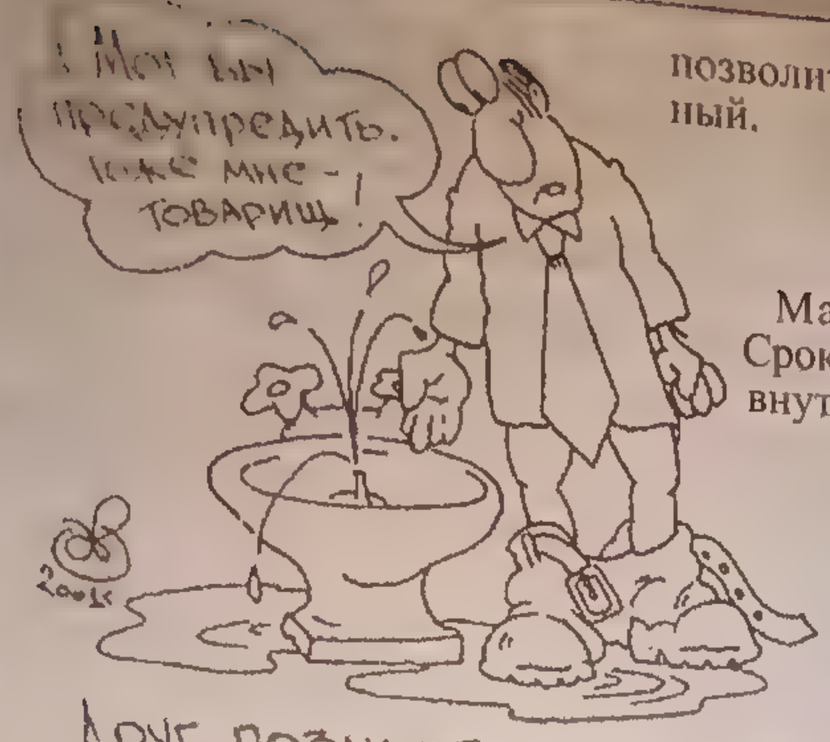
Способ приготовления: специальным ножом снять с перца кожицу. Нарезать перец полосками. Смешать брынзу с растительным маслом. Растворить желатин в холодной воде. Помешивая, развести желатин разогретыми сливками. Соединить сливки, брынзу и зеленый лук. Выстелить форму прозрачной фольгой, на нее, чередуя положить полоски перца и начинку. Закрыть блюдо прозрачной фольгой и поставить в холод на 1 час. Затем снять фольгу, нарезать перец с брынзой кусочками. Все посыпать зеленым луком. К блюду подходят поджаристый хлеб, белое сухое вино или пиво.

Гарнир из щавеля

Для приготовления блюда Вам потребуется: щавель - 1,5 кг, мука - 2 ч. л., сметана - 1 стакана, соль - 1 ч. л., сахар - 1 ст. л.

Припустить щавель, после чего протереть сквозь сито, добавить обжаренную муку, влить сметану, приправить солью и сахаром. Хорошо размешать и подогреть. Гарнир подается с котлетами, яйцами, омлетом, жареной печёнкой, мозгами, солониной и ветчиной.

Моя кухня



позволить себе только желудочный.

☺ ☺ ☺

Майонез «Загадочный». Срок годности указан на дне... внутри банки.

☺ ☺ ☺

Рецепт:
Как приготовить сосиски в тесте? Сварить сосиски и дать их тесту.

☺ ☺ ☺

Я так люблю помидоры, что ем их с кетчупом и запиваю томатным соком!

☺ ☺ ☺

- Официант! Три бутылки «Столичной» и один салат!
- Какой салат изволите-с?
- Что-нибудь помягче.

☺ ☺ ☺

В ресторане официант:

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Недавно вышедшая «Книга о вкусной и здоровой пище» состоит из двух разделов:
1) Вкусная пища.
2) Здоровая пища.

☺ ☺ ☺

Я объявляю голодовку до тех пор, пока меня не накормят!

☺ ☺ ☺

Вчера мы пили водку. Потом водка кончилась, и мы сбегали за пивом. После, когда и пиво кончилось, оказалось, что у друга оставался коньяк. И мы стали пить коньяк. А потом я отравился овсяным печеньем...

☺ ☺ ☺

Объявление:
Для производства пельменей «Богатырские» покупаем оптом муку и богатырей.

☺ ☺ ☺

Только в свой День Рождения узнаешь, сколько ненужных вещей существует на свете!

☺ ☺ ☺

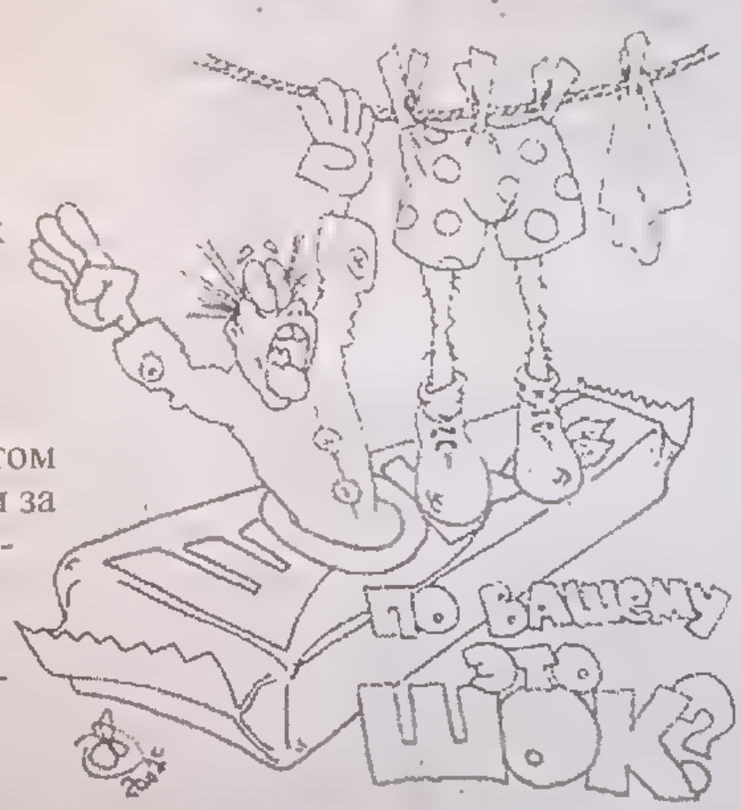
Существует поверье, что по количеству зарубок на батоне можно сказать, сколько ему лет.

☺ ☺ ☺

Из всех натуральных соков могу

☺ ☺ ☺

Взрослый - тот, кто преуменьшает, а не преувеличивает количество выпитого накануне.



☺ ☺ ☺

Однажды Колобок уехал в командировку, а его Булочка изменила ему с Коржиком, и теперь он не Колобок, а Рогалик.

☺ ☺ ☺

Объявление:
Мясокомбинат приглашает пацанов на забойную и прикольную работу.

☺ ☺ ☺

Жизнь нужно прожить так, чтобы первую ее половину вас кормили родители, а вторую - ваши дети.

☺ ☺ ☺

- Поднимите, пожалуйста, голову - я вам салатик поменяю...

☺ ☺ ☺

Если закуска еще не кончилась - значит, пьянка еще не начиналась.

☺ ☺ ☺

- Можно пить, курить, ругаться матом!
- Русские недели в Макдоналдс.

☺ ☺ ☺

Водка - волшебная жидкость, которая превращает черную тоску в белую горячку.

☺ ☺ ☺

Муж приходит домой, видит отодранный кусок обоев, на нем написанная дрожащей рукой записка:

«Обед в стиральной машине.
Ушла к психиатру».

В копилку

Запеканка из вермишели

Вам потребуется: 500 г спиралевидной вермишели, 250 мл мясного бульона из кубика, соль, 850 г квашеной капусты, 250 г вареной ветчины, стручок красного перца, щепотка сахара, 2 столовые ложки томатного пюре, молотый черный перец, жир для формы, 150 г сыра, петрушка для украшения.

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Квашеную капусту тушить в кастрюле 10 минут с 50 мл мясного бульона. Добавить нарезанную полосками ветчину и все перемешать. Стручок перца нарезать полосками. Перец, сахар, пюре и бульон добавить к капусте. Приправить солью и перцем. Разогреть духовку до 175 градусов. Форму для запеканки смазать жиром. Заполнить вермишелью, капустой и перемешать. Посыпать тертым сыром. Запекать около 30 минут. Петрушку ополоснуть, отряхнуть от капель, листики оборвать и украсить ими запеканку.

Таглиателли с цедрой

Вам потребуется: 250 г широкой лапши таглиателли, 150 г мягкого сыра или свежего творога, 1 крупный лимон, 1 пучок петрушки, натертый твердый сыр, соль.

Выложите таглиателли в кипящую подсоленную воду. Пока они варятся, приготовьте соус, положите в глубокую миску мягкий сыр или творог и деревянной ложкой разотрите его до кремообразной массы, добавьте натертую цедру лимона и мелко нарубленную петрушку. Влейте в массу одну столовую ложку воды из кастрюли, где варится лапша. Когда лапша будет готова, слейте воду, выложите ее в миску, перемешайте с сырным (творожным) соусом. Тертый сыр подайте отдельно.

Макаронный пирог

Вам потребуется: 250 г спагетти, соль, жир для формы, 300 г замороженного шпика, стручок красного перца, 150 г тертого сыра, 6 яиц, перец, 250 мл молока, мускатный орех, листовой салат.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть. Форму смазать жиром. Шпинат разморозить, отжать и порубить. Перец нарезать мелкими кубиками. Смешать со шпинатом. Спагетти, овощи и 100 г сыра слоями выложить в форму и слегка прижать. Взбить яйца с молоком, солью, перцем, мускатным орехом и вылить смесь на спагетти. Кастрюлю наполовину заполнить водой, поместить в нее форму. Накрыть фольгой и запекать 40 минут при 200 градусах. Готовый пирог опрокинуть на блюдо. Посыпать тертым сыром и запечь. Украсить листьями салата.

Спагетти с оливками и грушей

Вам потребуется: 300 г спагетти, 2 красные луковицы, 1 столовая ложка каперсов, 6 зеленых оливок, фаршированных красным перцем, 1 крепкая груша, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль, немного свежего базилика.

Отварить спагетти в большом количестве кипящей подсоленной воды. Очистить лук и нарезать его кольцами. Откинуть на дуршлаг каперсы. Нарезать ломтиками оливки. Грушу очистить, вынуть косточки и нарезать мелкими кубиками. Разогреть на сковороде масло. Потушить в нем лук. Добавить оливки, каперсы и грушу. Тушить примерно 5 минут. Посолить и поперчить. Откинуть на дуршлаг спагетти и подавать с овощами и грушей, а также посыпать базиликом.

Макароны под соусом

Вам потребуется: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 500 г рубленой говядины, 1/2 пучка тимьяна, 125 мл бульона, 1 столовая ложка томатного пюре, 1 банка консервированной белой фасоли (425 мл), соль, молотый черный и красный перец, 500 г макарон в виде перышек.

Лук и чеснок мелко порубить. Обжарить в растительном масле рубленое мясо. Добавить лук и чеснок. У тимьяна оборвать листочки. Положить их к остальным ингредиентам. Помешивая, ввести томатное пюре и бульон. Прокипятить все вместе в течение 10 минут. Сварить макароны до полной готовности, откинуть на дуршлаг и хорошенько промыть холодной водой. Дать воде стечь. Слить жидкость с фасоли, выложить ее к мясу, нагреть, приправить солью и перцем. Разложить макароны по тарелкам вместе с мясным соусом.

Макароны с сыром

Вам потребуется: 1/2 кг толстых макарон, 1 луковица, 1/3 стакана муки, 1 литр молока, 250 г тертого сыра, 300 г консервированных груш, 250 г вареной ветчины, 1/4 чайной ложки соли, молотый перец, растительное масло.

Отварите макароны, откиньте на дуршлаг. Мелко порежьте лук и пожарьте в растительном масле до мягкости. Добавьте муку, хорошо размешайте и готовьте 1 минуту. Затем влейте молоко и при постоянном помешивании вскипятите, предварительно посолив и поперчив. Выложите в получившуюся массу половину тертого сыра. Вмешайте в макароны молочный соус, груши и мелко нарезанную ветчину. Поместите в глубокую огнеупорную посуду, посыпьте оставшимся сыром и запекайте в духовке примерно 30 минут до образования золотистой корочки.

В копилку

Колбаса черная с картошкой и яблоками

Для приготовления блюда Вам потребуется: картофель - 4-6 шт., оливковое масло - 2 ст. л., соль и черный перец - по вкусу, черная колбаса - 8 кусочков, грибы - 100 г, яблоки - 2 шт., винный уксус - 1 ст. л., сливочное масло.

Перетереть картошку, поместить в чашу и добавить воды на ваш вкус. Слить воду и выжать. Разогреть масло в сковородке, положить выжатую картошку, закрыть крышкой и готовить, помешивая, до золотисто-жареного цвета. По готовности выбрать со сковородки, хранить горячей. Вновь разогреть масло в сковороде, положить кусочки черной колбасы с грибами и прожарить несколько минут. По готовности растопить кусок масла, добавить Шерри или винного уксуса, яблоки (очищенные и мелконарезанные) и прожарить до золотистого жареного цвета. Сервировать на блюде.

Яблочно-миндальный омлет

Вам потребуется: 4 яйца, соль, 250 г муки, 4 столовые ложки сахарного песка, 125 мл молока, 125 мл минеральной воды, 2 яблока, 1 лимон, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки миндаля, 2 столовые ложки изюма.

Способ приготовления: желтки отделить от белков. Смешать молоко и минеральную воду, добавить к желткам, перемешать. Всыпать муку и 2 столовые ложки сахарного песка. Замесить жидкое тесто. Очистить яблоки, нарезать их пластинками. Соком лимона полить нарезанные яблоки. Белки взбить в пену и ввести их в тесто. 2 столовые ложки масла растопить. Обжарить в масле 1 столовую ложку сахара и 1 столовую ложку миндаля. Вылить на сковороду половину теста. Сверху выложить половину яблок и посыпать 1 столовой ложкой изюма. Омлет выпекать около 5 минут. Оставшиеся продукты и тесто использовать для приготовления еще одной порции омлета.

Шоколадный мусс

Вам потребуется: 160 г черного горького шоколада, разломанного на кусочки, 4 чайные ложки крепкого черного кофе, 4 яйца - белки отделены от желтков, 3 чайные ложки сахарной пудры, 6 кофейных чашечек.

Способ приготовления: кусочки шоколада и кофе разогрейте в миске на паровой бане и дайте размягченному шоколаду остыть. Сотрите желтки с сахаром и аккуратно смешайте с шоколадной массой. Затем взбейте белки в крутую пену и потихоньку подмешайте ее к шоколадно-желтковой массе. Потом разложите мусс по чашкам и поставьте в холодильник минимум на 6 часов.

Томатное желе с сыром

Вам потребуется: 4,5 г желатина, 2 веточки базилика, 400 г помидоров, 1 столовая ложка томатной пасты, 150 г свежемороженого горошка, соль, перец, 1 чайная ложка уксуса с пряностями, 1 чайная ложка растительного масла, 400 г сыра типа «Камамбер» или «Мюнстер», немного зелени для украшения.

Способ приготовления: желатин замочить в воде. Базилик вымыть и мелко порубить. Помидоры ошпарить, снять кожицу и пюрировать. Добавить томатную пасту, горошек и базилик. Посолить, поперчить и заправить уксусом. Полученное пюре осторожно смешать с желатином. 4 формочки промазать растительным маслом и наполнить их томатным пюре. Поставить в холодильник примерно на 2 часа для застывания. Сыр выложить на 4 тарелки. Томатное желе ножом отделить от краев формочек. Формочки на короткое время окунуть в горячую воду, а затем перевернуть и осторожно выложить желе на сыр.

Запеканка с рисом и рыбой

600 г рыбного филе, 200 г риса, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 100 г сметаны, 2 ст. л. молока, 2 ст. ложки томатной пасты,1 яйцо, зелень петрушки, соль.

Рис промыть, сварить в большом количестве воды и откинуть на сито. В смазанную жиром форму выложить слой риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томат-пасты, в которую добавлены соль, перец, мелко нарезанная зелень. Сверху положить кусочки масла, поставить форму в духовку. Через 20 мин. вынуть, полить смесью взбитого яйца и молока, и снова поместить в духовку до появления легкой золотистой корочки. Подавать с салатом.

Закуска "Синьор Помидор"

Вам потребуется: 5 помидоров, пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль, немного томатной пасты.

Способ приготовления: срезать с помидоров верхнюю часть и чайной ложкой удалить из них мякоть. Петрушку нарезать и истолочь с чесноком и маслом, посолить, добавить томатную массу. Полученной смесью нафаршировать помидоры. Дать постоять около двух часов.

Голубцы из лука-порея

Голубцы из лука-порея мясные с зеленью

Мякоть баранины - 500 г, кинза (зелень) - 50 г, петрушка (зелень свежая) - 50 г, лук репчатый - 100 г, соль, перец черный молотый - по вкусу.

Баранину промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Зелень промыть и мелко нарезать, смешать с фаршем, добавив соль и перец по вкусу.

Голубцы из лука-порея мясные и с рисом

Мясо - 500 г, рис - 100 г, лук репчатый - 100 г, морковь - 200 г, соль, перец черный молотый - по вкусу.

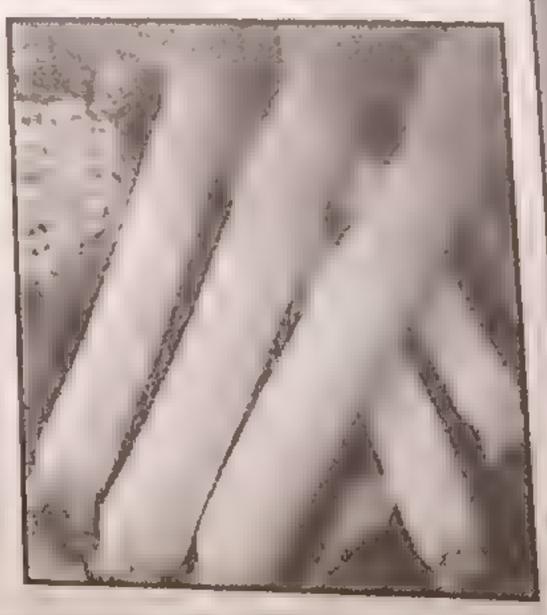
Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Мясо промыть и пропустить через мясорубку. Рис промыть, отварить до полуготовности, откинуть на сито. Смешать мясной фарш с пассерованными овощами и рисом, посолив и поперчив по вкусу.

Голубцы из лука-порея с базиликом

Фарш мясной - 500 г, базилик (зелень свежая) - 50 г, укроп (зелень свежая) - 50 г, лук репчатый - 100 г, соль, перец - по вкусу.

Лук репчатый очистить и нашинковать. Зелень промыть и мелко нарезать. Перемешать измельченный лук и зелень с мясным фаршем, посолить и поперчить по вкусу.

Голубцы из лука-порея с куриным мясом



Мясо куриное - 500 г, крупа манная - 1 ст. ложка, сливки или сметана - 100 г, соль - по вкусу.

Мясо куриное жирное промыть, пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, сливки или сметану, соль. Все перемешать.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛЮДА

Картофельный рулет с мясом

На 4 порции: 500 г плавленого сыра с зеленью, 600 г картофеля, сваренного в мундире, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, соль, 1 луковица, 1/2 стручка красного сладкого перца, 50 г шампиньонов, 300 г рубленого мяса, по 1 ст. ложке кетчупа и томатной пасты, перец, мука, базилик, 75 г тертого сыра.

Картофель очистить. Провернуть через мясорубку и перемешать с плавленым сыром. Взбить яйцо. Перемешать с картофелем 2/3 яйца, муку и 1 ч. ложку соли. Лук, перец и грибы порубить, перемешать с рубленым мясом. Приправить кетчупом, томатной пастой, солью, перцем. Посыпать полотенце мукой и раскатать на нем тесто в виде квадрата. Разложить фарш, оставив свободными края. Посыпать базиликом. Скатать рулетом, закрепить край, положить на противень и смазать яйцом. Выпекать рулет 50 мин. при 180°. Посыпать сыром за 10 мин. до готовности.

Картофельное суфле с зеленью

На 4 порции: 1 кг картофеля, 3 луковицы, 90 г сливочного масла с рубленой зеленью, 2 пучка зелени (петрушка, укроп или кинза), 250 г жирного творога, 50 г тертого сыра, 3 белка, 3 желтка, соль, молотый черный перец, мускатный орех.

Картофель вымыть, накрыть крышкой и варить 30 мин. в небольшом количестве воды. Лук мелко порубить. Потушить лук в 60 г сливочного масла. Снять с плиты. Картофель очистить и сделать пюре. Зелень порубить. Пропустить чеснок через пресс к картофелю. Добавить лук, творог, сыр, зелень и перемешать. Перемешать желтки с картофельной массой, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Белки взбить и перемешать снизу вверх с массой. Смазать форму для суфле (1,5 л) оставшимся маслом, выложить массу и выпекать 45 мин. при 200°. Сразу же подать на стол.

Картофель на сковороде с салом

На 4 порции: 800 г картофеля, отваренного в мундире, соль, перец, 200 г сала, 2 ч. ложки крупномолотых семян горчицы, 4 красные луковицы, 4 корня сельдерея с зеленью.

Картофель очистить и разрезать пополам. Сало нарезать полосками и поджарить на большой сковороде до хрустящей корочки. Добавить горчицу и перемешать. Лук очистить и нарезать ломтиками. Добавить к салу и потушить. Сельдерей вымыть и обсушить. Удалить зелень, очистить корнеплод и нарезать ломтиками. Зелень мелко нарезать и отложить в сторону. Положить ломтики в сковороду и потушить. Добавить половинки картофеля и, постоянно помешивая, поджарить до золотистого цвета. Посолить, поперчить и подавать.

Картофельные клецки с сыром

На 4 порции: 1 кг разваривающегося картофеля, 250 г муки, 1 ч. ложка соли, 250 г сыра, 125 мл молока, соль, перец, 1 ст. ложка закрепителя соуса (можно заменить крахмалом), 1 яблоко, 1 груша, 100 г виноградных помидоров.

Картофель отварить в мундире, очистить и пропустить через мясорубку. Дать остыть. Добавить муку и соль. Сделать валики толщиной в палец и нарезать их кусками длиной 1 см. Вилкой сделать на них узор. Оставить на 15 мин. Отваривать в подсоленной воде 5 мин., откинуть на дуршлаг. Нарезать кубиками сыр и расплавить в молоке. Приправить, быстро вскипятить и загустить закрепителем соуса. Фрукты разрезать на 4 части, помидоры - пополам. Выложить слоями в форму фрукты, клецки, помидоры и полить сырным соусом. Запекать 30 мин. при 200°.

Картофельные кнедли с соусом

На 4 порции: 1 пакетик порошка для картофельных кнедлей, 1 пучок кореньев для супа, 250 г рубленой говядины, 250 мл мясного бульона, 250 мл молока, 3-4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, по 4 ст. ложки панировочных сухарей и колечек зеленого лука, 40 г сливочного масла.

Перемешать порошок для кнедлей с 500 мл холодной воды и оставить на 30 мин. Коренья нарезать кубиками. Поджарить мясо в растительном масле. Добавить коренья и немного потушить. Влить бульон, молоко и тушить 15 мин. Добавить закрепитель и вскипятить. Посолить и поперчить. Смоченными в воде руками сделать кнедли. Отваривать 20 мин. в подсоленной воде. Поджарить сухари в сливочном масле. Откинуть кнедли на дуршлаг. Посыпать сухарями. Подавать с соусом из овощей и мяса, посыпав зеленым луком.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Творожная запеканка с изюмом

На 500 г творога - 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа, 3 ст. ложки масла.

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 чайной ложки соли. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25-30 мин. На стол запеканку подать горячей с сиропом или со сметаной.

Домашняя сырковая масса

На 500 г творога - 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 порошка ванилина, 100 г сливочного масла.

Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в продажу молочной промышленностью.

Можно приготовить ее и дома. Для этого размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. Затем добавить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли и хорошо перемешать массу.

Прибавить небольшими частями протертый, приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая. Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место. Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в порошке или же 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукаты, изюм и орехи.

Творожный пудинг с цукатами

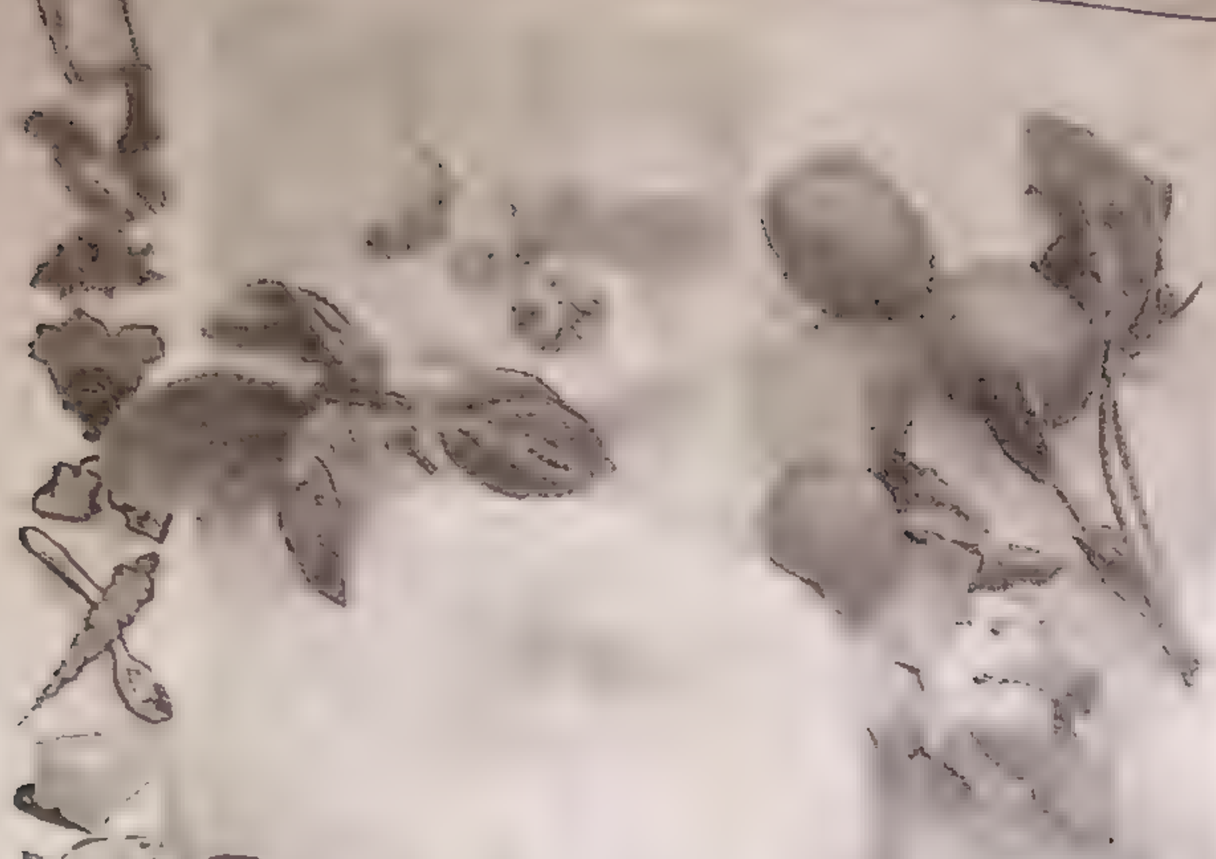
На 500 г творога - 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цукатов, 50 г изюма, цедра апельсина, 3 ст. ложки сливочного масла, молотые пшеничные сухари.

Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар, 1/4 чайной ложки соли, молотую цедру с апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу взбить деревянной лопаточкой. Затем добавить очищенный и промытый изюм, цукаты, нарезанные мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и испечь в духовом шкафу до готовности. При подаче полить пудинг молочным или фруктовым соусом.

Клецки из творога

На 200 г нежирного творога - 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 чайные ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны.

Творог протереть сквозь сито, добавить яйца, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух чайных ложек формовать клецки, опускать в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 мин. до готовности. Всплывшие клецки вынуть шумовкой и подать горячими. Полить растопленным сливочным маслом или подать отдельно сметану. Приготовленные указанным образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, залить сметаной и поставить в духовку на 30 мин.



МУЧНЫЕ БЛЮДА

Кукурузные галушки со шпиком

На 1 стакан смеси кукурузной и пшеничной муки (в равных объемах) - 1 1/2 стакана воды, 1/3 чайной ложки соли, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г шпика, 1-2 головки репчатого лука.

Приготовить и сварить кукурузные галушки. Шпик нарезать кубиками и слегка обжарить, затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и, помешивая, обжарить все вместе до золотистого цвета.

Горячие вареные галушки перед подачей смешать с обжаренным шпиком и луком.

Чебуреки

На 3 стакана муки - 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, перец по вкусу, 200 г топленого жира для жарения.

Мякоть баранины и баранье сало (желательно курдючное) вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2-3 ст. ложки холодной воды. Перемешать этот фарш с отварным холодным рисом. Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли замесить пресное крутое тесто, как для лапши. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их сырым яйцом. Перед подачей на стол жарить чебуреки в глубокой сковороде или на противне с салом.

Клецки из пшеничной муки или манной крупы в масле

На 1 стакан манной крупы или 1 стакан пшеничной муки - 3,5 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 5 яиц, 4 ст. ложки сливочного масла или свежей сметаны.

В кипящую подсоленную воду добавить столовую ложку сливочного масла, всыпать манную крупу или муку и, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комки, варить при слабом кипении 5-6 мин. В заварившееся тесто, сняв его с огня, добавить по одному сырые яйца, каждый раз тщательно вымешивая тесто. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять небольшие кусочки теста и опускать их в кипящую подсоленную воду на 5-7 мин. Готовые клецки вынуть шумовкой на сито и после стекания воды положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и горячими подать на стол. Вместо масла клецки можно полить сметаной.

Кукурузные галушки с сыром

На 1 стакан смеси кукурузной и пшеничной муки (в равных объемах) - 1,5 стакана воды, 1/3 чайной ложки соли, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

В кипящую подсоленную воду добавить 1 ст. ложку сливочного масла, всыпать предварительно смешанную кукурузную и пшеничную муку и, непрерывно размешивая, проварить до загустения. В заварившееся тесто, сняв его с огня, добавить в 2-3 приема сырые яйца, каждый раз хорошо вымешивая массу. Затем массу разделать на галушки, отделяя их столовой ложкой, смоченной в горячей воде. Опустить галушки в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут. Готовые галушки вынуть шумовкой на сито и, после того как вода стечет, положить на тарелку, полить маслом и перемешать с тертым сыром.

Клецки из толокна в молоке

На 2 стакана толокна - 2 яйца, 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков. В полученное тесто добавить сырые яйца, посолить и снова перемешать. Из теста приготовить клецки, отделяя чайной ложкой, смоченной в горячей воде, небольшие кусочки его. Опустить клецки в горячее молоко и варить 8-10 мин. На стол клецки из толокна подавать в молоке, в котором они варились.

ВАРЕНИКИ

Вареники со свежей капустой

Тесто: на 0,5 л холодной кипяченой воды 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, муки столько, чтобы получилось тесто не слишком крутое, а мягкое и послушное. Капуста мелко шинкуется с луком и душистым перцем. Соль по вкусу.

Вареники с творогом

Тесто: на 0,5 л холодной кипяченой воды 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, муки столько, чтобы получилось тесто не слишком крутое, а мягкое и послушное. Как готовить творожную начинку, знает любая хозяйка. Но есть маленькая хитрость: в протертый через сито творог добавляют 2 яичных желтка, взбитых в пену с сахаром, натертую на терке свежую лимонную цедру и сметану (на 3 стакана творога - 1/4 стакана сметаны). Тогда начинка получается сочной и мягкой. Соль по вкусу.

Вареники с тыквой

Тесто: на 0,5 л холодной кипяченой воды 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, муки столько, чтобы получилось тесто не слишком крутое, а мягкое и послушное. Тыкву очень мелко режем, добавляем измельченный лук и немного сливочного масла. Соль по вкусу.

Вареники с помидорами

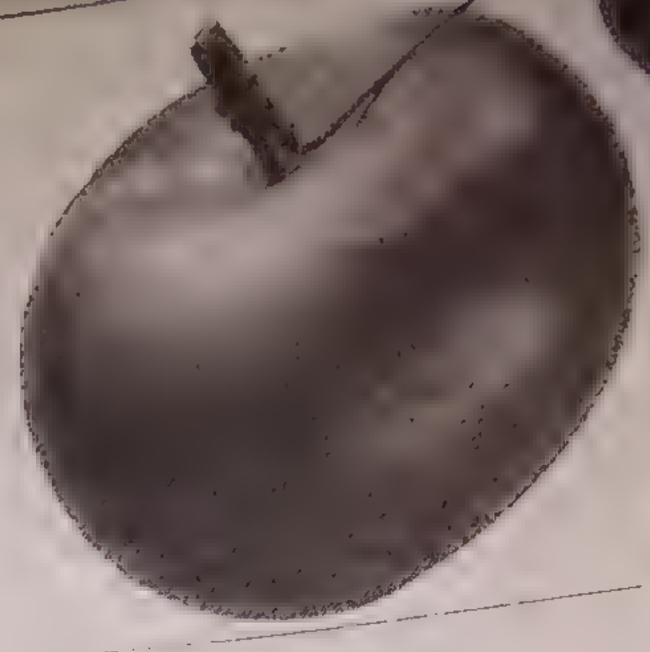
Тесто: на 0,5 л холодной кипяченой воды 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, муки столько, чтобы получилось тесто не слишком крутое, а мягкое и послушное. Не переспелые, твердые помидоры и репчатый лук мелко режем, посыпаем солью и черным молотым перцем - готово.

При желании, лук можно обжарить. Подаем с растопленным сливочным маслом или сметаной. Соль по вкусу

Вареники с сырым картофелем

Тесто: на 0,5 л холодной кипяченой воды 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, муки столько, чтобы получилось тесто не слишком крутое, а мягкое и послушное. Картофель мелко режется или натирается на крупной терке с луком и душистым перцем. Для вкуса в каждый вареник положить по чуточке сливочного масла. Соль по вкусу.

ДЕСЕРТ



Мороженое ореховое

100 г орехов или миндаля, 1 ст. л. крахмала, 0,5 литра молока, 1-2 яичных желтка, 100 г сахарного песка.

Растертые орехи или миндаль и размешанный в небольшом количестве жидкости крахмал добавить в молоко, дать молоку вскипеть, а затем остудить его. Яичный желток и сахарный песок растереть добела и постепенно смешивать с молоком. Заморозить полученную массу в морозильнике. При подаче украсить консервированными фруктами.

Шоколадный десерт в вафлях

На 8-10 порций: 60 мл кофе экспрессо, 285 г горького шоколада, 90 г сливочного масла, 60 г муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста, 120 г сахара, 1палочка ванили, 200 мл сливок, вафельные стаканчики.

Разогреть кофе и растопить в нем 84 г горького шоколада и сливочное масло. Затем перемешать муку и разрыхлитель для теста. Ввести сахар и ваниль. Накалить духовку до 180 градусов.

Готовые вафельные стаканчики расставить на противне. Заполнить их приготовленным тестом, слегка не доливая до края. Запекать на нижней полке в духовке примерно 25 минут.

На крупной терке натереть 200 г горького шоколада и расплавить его в 200 мл сливок, слегка остудить и взбить в пышную пену. Выдавить крем на запеченные стаканчики, украсить сахарной глазурью.

Желе яблочное

1 яблоко, 5 стаканов сахара.

Это желе готовят из спелых и сочных кисло-сладких яблок с белой мякотью. Очищенные яблоки нарезают на 4-8 частей, удаляют сердцевину, заливают водой так, чтобы она покрывала их целиком, после чего варят на слабом огне, помешивая и не разваривая. Полученный отвар процеживают, добавляют сахар и варят, снимая пену, до готовности. Во время варки можно добавить по вкусу сок лимона, гвоздику, ванилин. Готовое желе разливают в формы и остужают на льду или в холодильнике. Для хранения желе горячим разливают в стеклянные банки и, слегка охладив, закатывают крышками.

Мороженое сливочное с творогом

200 г творога, 100 г концентрированного молока, 200 г сливок, 1 яйцо, 4 ст. ложки свежих или консервированных фруктов, 2 растертых орешка миндаля, 75 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, соль.

Сахарный песок, яйцо, ванильный сахар, соль, миндаль и творог взбить до образования устойчивой пены, добавив молоко. В полученную массу добавить взбитые сливки и фрукты, заморозить в морозильнике. Если мороженое приготавливается без фруктов, при подаче на стол его можно облить хорошо охлажденным шоколадным соусом.

Крем "Курган"

2 ст. л. творога, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливок, 1 ч. л. желатина. Сироп: 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. варенья.

В протертый творог добавить сахар, взбитые сливки, все тщательно перемешать. В сахарном сиропе распустить подготовленный - замоченный и отжатый - желатин. Добавить сироп в творожную массу, перемешать, разлить в формы, охладить и подать с земляничным вареньем.

Яблоки "Адам и Ева"

2 средних яблока, 5 ст. л. муки, 2 ст. л. пива, 1 яйцо, 1ст. л. растительного масла.

Яблоки промыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В муку добавить яйцо, пиво, растительное масло, массу быстро вымесить до эластичности. Хорошо приготовленный кляр как бы обволакивает кусочек продукта, покрывая его прочно; жидкое тесто сползает с куска, густое - не покрывает ровным, тонким слоем продукт. Подготовленный кляр влить в миску, обмакнуть в него кусочки яблок и сразу положить их на сухой противень. Поставить противень в горячую духовку на 10-15 минут, после чего готовые яблоки в кляре горячим подавать к столу.

ПУДИНГИ

Пудинг из манной крупы

Пудинг из манной крупы получается достаточно нежный: 75 г манной крупы, 75 г сахара, 75 г изюма, 0.5 л молока, 100 г яиц, ванилин, 15 г слив. масла.

Изюм чуть проварить в молоке, и при непрерывном помешивании всыпать крупу. Довести до кипения. Желтки растереть с сахаром, добавить чуть соли и все соединить. Ввести взбитые белки, снова перемешать. Пудинг довести до готовности на водяной бане. Для этого промасленную форму поместить в кипящую воду на 25-30 мин.

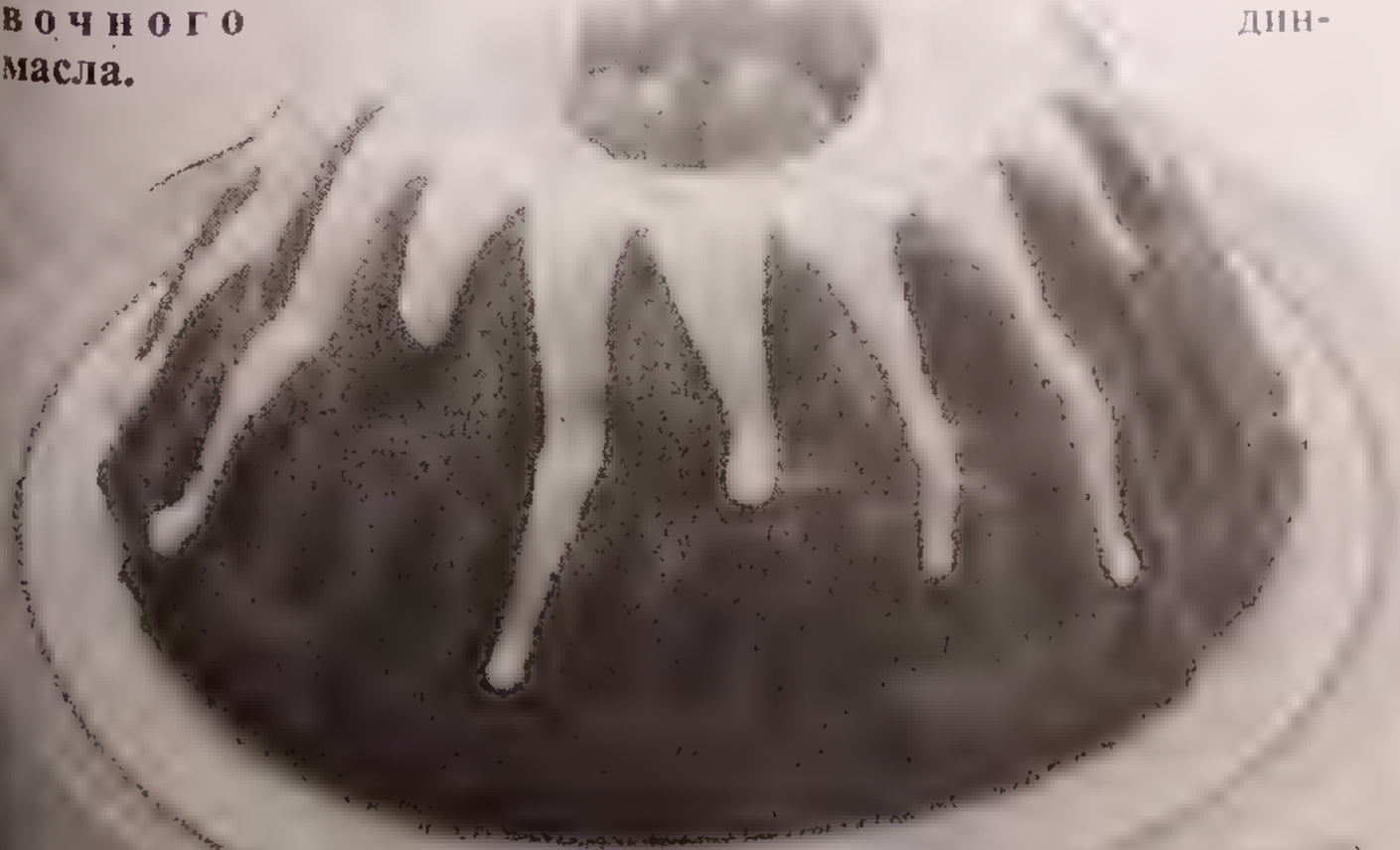
P.S. Воду для водяной бани надо нагревать постепенно и, доведя ее до кипения, поддерживать ее в этом состоянии. (Иначе пудинг может осесть и останется непропеченным).

Ореховый пудинг

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи через мясорубку пропустить. Яичные желтки растереть с сахаром и смешать с орехами, размоченным хлебом и растопленным сливочным маслом.

Все перемешать, добавить взбитые белки. Выложить в сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Затем печь на среднем огне 40 мин. и кушать горячим.

На 150 г грецких орехов - 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 ст. сахара, 1,5 ст. молока, 100 г сливочного масла.



Творожный пудинг с орехами

Толченые сухари просеять сквозь решето. Орехи мелко нарубить, поджарить в духовке до светло-коричневого цвета и растереть с 2 ст. л. сахара. Изюм очистить и промыть в теплой воде. В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. л. растопленного масла, яичные желтки, 1/2 чайной л. соли, лимонную цедру и тщательно взбить. Затем смешать творожную массу с сухарями, орехами, изюмом и добавить взбитые в густую пену яичные белки и перемешать все. Форму для пудинга смазать внутри слив. маслом, посыпать песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 3/4, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнять 1/2 высоты формы). На дно кастрюли положить толстую бумагу или марлю. Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно 1 час, подливая воду. Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев массы является признаком готовности пудинга.

На 500 г творога - 5 яиц, 1/2 стакана сахару, 4 ст. л. сухарей, 10 г изюма, 50 г орехов, цедру лимона и 3 ст. л. слив. масла.

Пудинг банановый

350 г бананов, 50 г белого вина, 30 г манной крупы, 200 г яиц, 300 г молока, лимонная цедра и сок лимона, 75 г сахара, 100 г фрукт. соуса.

Жидкую манную кашу (на молоке) соединить с растертыми с сахаром желтками. Бананы размять и смешать с вином, лимонным соком и цедрой, и взбитыми белками. Добавить в смесь кашу, перемешать. Массу разложить в промасленные формы и запечь.

Подать, полив фруктовым соусом. (Кажется, вино вполне можно заменить апельсиновым или лимонным соком).

Гречневая каша с печенью

Крупа гречневая - 1/2 стакана, вода - 2/3 стакана для варки, жир - 4 столовые ложки, печень - 300 г, луковицы - 2 шт., соль, перец по вкусу.

Крупу перебрать и обжарить на сухой сковороде до образования коричневого цвета. Воду вскипятить, опустить в нее обжаренную крупу и варить на медленном огне до готовности. Печень обработать, нарезать ломтиками и обжарить в жире до готовности (не пересушивая). Пропустить через мясорубку и, соединив с мелко нарубленным луком, обжарить в жире, посолить и поперчить. Все продукты соединить и хорошо перемешать. Если фарш получился суховатым, добавить в него немного молока или бульона.

Зеленый лук с яйцом

Лук зеленый - 500 г, масло сливочное - 50 г, яйцо (сваренное вкрутую) - 5 шт., соль, перец по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать, посолить, поперчить и, смешав с мелкорублеными яйцами, прогреть на сковороде с маслом.

Квашеная капуста

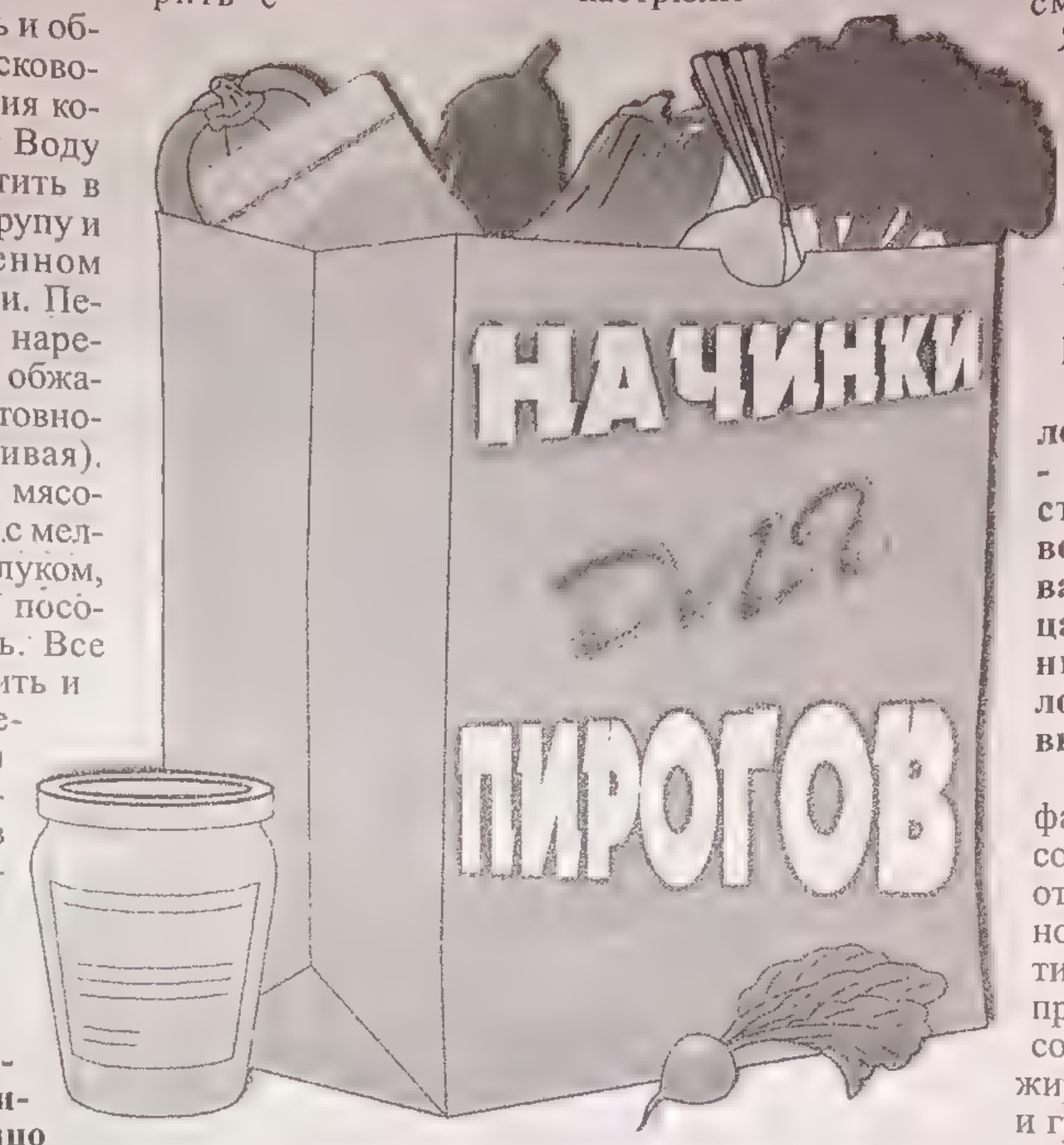
Капуста - 2 стакана, жир - 4 столовые ложки, луковицы - 2 шт., соль, сахар по вкусу.

Квашеную капусту промыть и ошпарить кипятком (для удаления кислоты). Положить ее в кастрюлю с маслом, добавить обжаренный лук, соль, сахар и тушить под крышкой до готовности.

Ливер

Ливер - 700 г, луковицы - 2 шт., жир - 4 столовые ложки, мука - 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Разрезать ливер на кусочки массой 30-40 г каждый, промыть и сварить в подсоленной воде до готовности, затем пропустить через мясорубку, слегка обжарить с луком и заправить соусом. Соус приготовить так: на сковороду положить 4 столовые ложки жира, разогреть его и обжарить в нем мелко нашинкованный лук. Добавить столовую ложку муки и жарить ее до образования светло-коричневой окраски. После этого влить около стакана бульона, при этом смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Проварив смесь в течение 10 мин., добавить в нее соль, перец, рубленую зелень.



Мозги

Мозги - 500 г, луковицы - 2 шт., жир - 4 столовые ложки, сметана - 2 столовые ложки, вода - 4 стакана, уксус 3%-ный - 4 столовые ложки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Замочить свежие мозги на 1,5-2 часа в холодной воде, осторожно отделить пленку, слить кровь, положить мозги в кастрюлю с подкисленной, подсоленной водой, добавить лавровый лист и варить при слабом кипении 15-20 мин. до готовности. Сваренные мозги охладить, измельчить и перемешать со сметаной и обжаренным в жире луком.

Птица с яйцом и рисом

Птица потрошеная - 500 г, жир - 2 столовые ложки, сливки - 2 столовые ложки, рис - 2 столовые ложки, яйцо - 1 шт., орех мускатный - 1/2 шт., соль по вкусу.

Тушку птицы отварить или зажарить обычным способом. Мякоть отделить от костей и мелко нарубить. Рис перебрать, промыть в нескольких водах до исчезновения мути, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности рассыпчатой каши. Затем откинуть на дуршлаг, обдать горячей водой и смешать с маслом. Яйцо сварить вкрутую, мелко нарубить, мускатный орех натереть на терке. Все продукты хорошо перемешать.

Советы хозяйкам

Рис с грибами

Рис - 3 столовые ложки, грибы свежие - 100-150 г, жир - 4 столовые ложки, вода - 3 стакана для варки риса, луковица - 1 шт., мука пшеничная - 1 чайная ложка, соль, перец по вкусу.

Сварить рис, как для фарша из дичи с рисом. Грибы очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Сваренные грибы пропустить через мясорубку и обжарить с жиром. Из жира, муки и грибного отвара сделать соус, как для фарша из ливера. Смешать соус с рисом и грибным фаршем.

Рыбная начинка

Рыбное филе - 600 г, луковицы - 2 шт., мука - 1 столовая ложка, масло растительное - 4 столовые ложки, лавровый лист, соль, перец, зелень по вкусу.

Филе промыть, посолить и обжарить с обеих сторон. Затем охладить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, обжарить до розового цвета, добавить муку и дожарить до светло-коричневого цвета. Затем развести небольшим количеством воды или бульона до консистенции густой сметаны, добавить рыбный фарш и все хорошо перемешать.

Кулинарный гороскоп

Ваше внимание направьте на партнера. Ему нужна забота, внимание, тепло и нежность. Середина недели заставит более эмоционально включиться в жизнь и дела. Не бойтесь опасностей и препятствий. В конце недели можете смело отправляться в путешествия.

Начало недели - будьте более тактичными и внимательными на работе и с сослуживцами. С кем хотите установить более дружеские отношения или помириться - как раз прошло время. Эта неделя очень полезна для очищения организма, различных диет.

Дома Вас ждет много деловых, либо дружеских встреч. Будьте готовы и приведите в начале недели дом в порядок. Смело отправляйтесь на отдых со своей половиной. Влюбляйтесь, делайте предложения, справляйте в это время свадьбы.

Проясните отношения с родителями или с детьми. Будьте вежливы, поинтересуйтесь их жизнью, здоровьем и проблемами. Середина недели принесет возможность отдохнуть всей душой, уединившись где-нибудь на необитаемом острове. В любви будьте преданнее и серьезнее. Отдайте все, что у Вас есть, любимому.

Ваше место сейчас у телефона, или склонившись над работой. Позвоните, напишите тому, кто ждет Вас. Поезжайте туда, куда хотите, и не сомневайтесь в выборе. Ведь начав неделю удачно, вы можете закончить ее еще более интересно. Те, кому везет в лотерее и играх, могут попытать свое счастье в конце недели.

Вы начинаете новый цикл. Подумайте хорошо над тем, чего же Вы действительно хотите. В это время закладывается основа для исполнения и материализации Ваших желаний. В поездках будьте осторожнее. В разговорах поменьше эмоциональности.

Звезды Вам очень благоприятствуют на этой неделе. Будьте активны, не раздумывайте. Сделайте сегодня все, как Вы хотите. Неделя очень хороша для предложения руки и сердца. Вы можете стать счастливее, если расскажете о своей любви и чувствах Вашей половине.

Начало недели - немного туманное и расплывчатое. Вы устали от общества, хочется ненадолго уединиться, уйти в себя. У Вас накопилось слишком много вопросов, а ответов нет. Поэтому будет лучше, если Вы сами для себя разрешите их в небольшой «изоляции». С середины недели Вас ждет очень активный период.

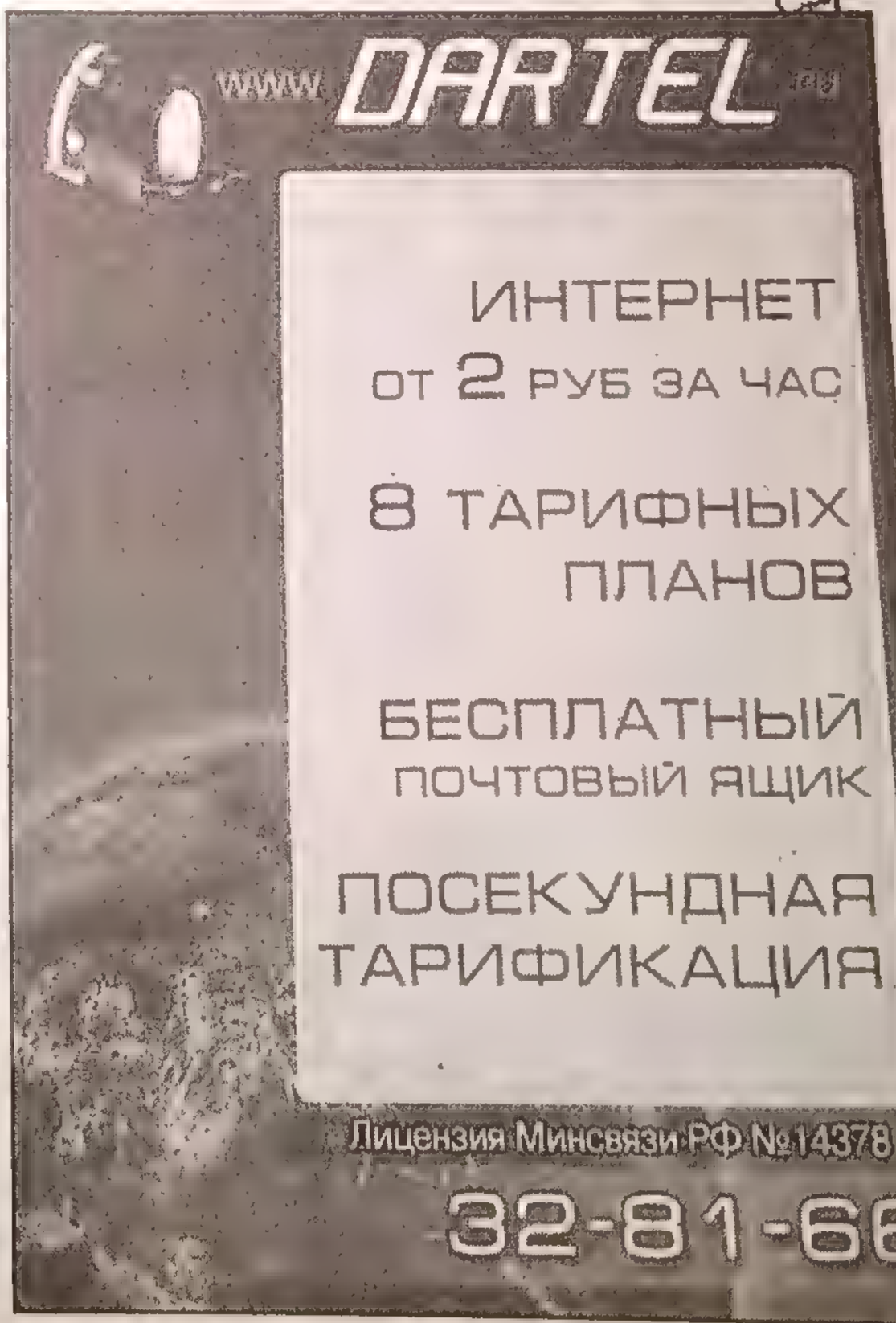
Стройте планы относительно Вашего будущего брака или женитьбы. Кто замужем и женат, может помечтать или спланировать что-то приятное для пары. Поговорите с партнером, узнайте его мнение, обсудите Ваши планы.

Работа и служба привлечет к себе внимание в начале этой недели. Будьте дипломатичны, уравновешенны при общении. Вы стоите на пороге исполнения своих желаний, но для этого надо быть более мягким и внимательным.

Возможно, Вы сейчас вдалеке от своих родных мест. Если Вы не в далеких краях, а дома, то ваши мысли витают где-то за облаками. С середины недели станьте реальнее - Ваше место на работе. Там могут произойти неприятности, которые вы виртуозно разрешите.

Начало недели принесет большие неясности в отношениях. Повеет напряжением и недовольством. Но Ваша нежность, огромная любовь ко всему и всем раскрасит этот черно-белый пейзаж в яркие краски лета.

Реклама



«СКАНВОРД»

В семье Беленковых большая радость - рождение двух очаровательных малышей!

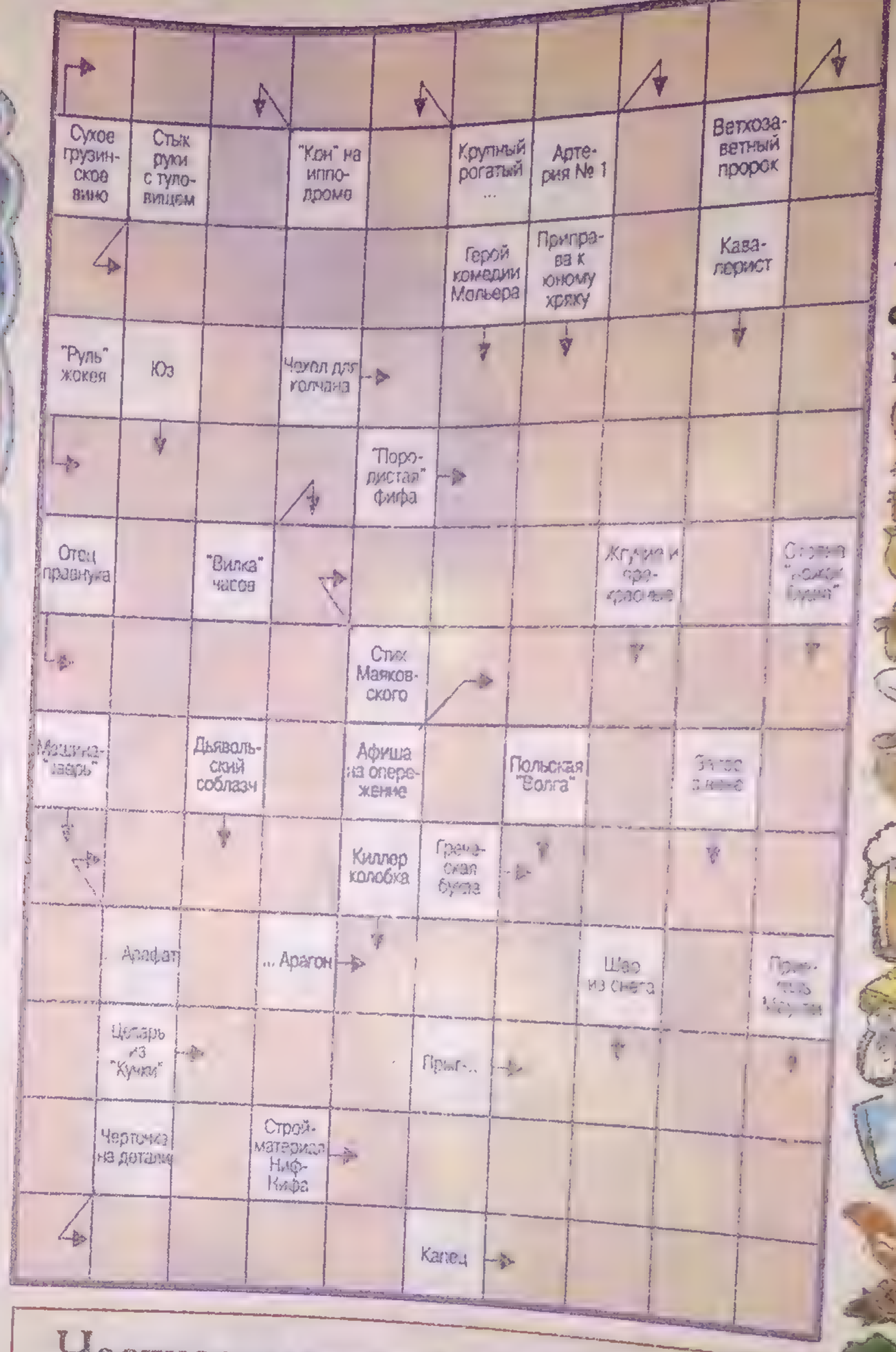
Дорогие Геннадий и Наталья!

От всей души поздравляем с таким удачным пополнением!

Малыши - самые богатые существа: у них все впереди - все счастье, все испытания, все удачи, которые выпадают на долю человека. Желаем им это богатство, поздравляем счастливых родителей.

Выражаем надежду, что они вырастут достойными людьми, пожелаем им счастливой и долгой жизни!

Маленькие сыночки -
мамина услада,
За ее терпенье и любовь -
награда!
Папина надежда, радость
и отрада,
Ведь в семье наследники!
Они дороже клада!
Пусть растут здоровыми, милыми
спокойными,
Добрыми, отважными, щедрыми
достойными!
С наилучшими пожеланиями,
готовые всегда помочь,
ваши друзья!



Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул. Б. Хмельницкого, 38
магазин "Привал" т. 17-90-86
Реклама

Издатель ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел. 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Куховаренко Марина Александровна
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00

Заказ 783 Тираж 27000
Дата выпуска номера 16.06.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР РФ ПИ №18-0803 от 06.05.2002
Распространение коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел. (8 834) 24-45-46

частливых родите
ражаем надежду, что они в
достойными людьми, пожелаем
счастливой и долгой жизни!
Маленькие сыночки -
мамина услада,
За ее терпенье и любовь -
награда!
Папина надежда, радость
и отрада,
Ведь в семье наследники!
Они дороже клада!
Пусть растут здоровыми, милыми
спокойными,
Добрыми, отважными, щедрыми
достойными!
С наилучшими пожеланиями,
готовые всегда помочь,
ваши друзья!

Частн
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул. Б. Хмельницкого, 38
магазин "Припал" т. 17-90-86
Реклама

Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Куховаренко Марина Александровна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 783. Тираж 27000
Дата выпуска номера 16.06.2003 г. Дата сдачи в
Газета зарегистрирована Приволжским окружным
межрегиональным территориальным управлением
МПТР РФ ПИ №18-0803 от 06.05.2002.
Распространение коммерческим отделом ИД "Медиа-пресс".
Тел.: (8-834) 24-45-46

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Заходи и маринованные рыбы с.7

Моя кухня

Тираж 25100

№26(68)

Рецепты с цуккини с.5

Блюда из грибов и овощей с.24

Салаты с макаронами с.23

Гороскоп, сканворд, анекдоты

№20(96)

ЯИЧНИЦА

Яичница - вот с чего должен начинать свой день уважающий себя мужчина. Утром встал, пожарил яичницу - и порядок. Это вам не мюсли (произнесите слово «мюсли» три раза, и уже станет противно), не расхлябанный бутерброд, не манная каша, не мятый творожный сырок. Яичницу нельзя перехватить на бегу, ее нельзя приготовить абы как. Яичница - это символ стабильности, уважения к себе и своему времени.

Яичница с бананом

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйца, банан.

Банан почистить, нарезать кружками толщиной 1 см. Поджарить на масле. Залить взбитыми яйцами.

Яичница грибная с помидорами

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 3 шт., помидоры - 200 г, грибы - 100 г, сливочное масло - 30 г.

Свежие грибы отварить до полуготовности, порубить, пожарить на сливочном масле. Помидоры мелко порезать, посолить, положить в грибы, потушить 8-10 мин. Смазать сковороду маслом, выложить массу, выпустить сверху яйца, посолить, сбрызнуть маслом, запечь в умеренно горячей духовке. Потом посыпать зеленью.

Яичница с чесноком

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 8 шт., чеснок - 2 шт., белое сухое вино - 30 мл, сливочное масло, мускатный орех - по вкусу, соль.

Чеснок нарезать ломтиками и поджарить с маслом 3-4 минуты при 100°С. Яйца взбить с вином и вылить на чеснок, заправить солью и тертым мускатным орехом. Жарить 4-6 минут при 100%, помешивая, до готовности.

Яичница с гренками и сыром

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 2 шт., хлеб - 2 ломтика, молоко - 100 мл, сыр (натереть) - 2 кусочка, соль, перец - по вкусу.

Смешать яйца с молоком, посолить, поперчить, обмакнуть в этой смеси хлеб и выложить его на горячую, смазанную маслом (подсолнечным) сковороду. Когда хлеб поджарится с одной стороны, перевернуть его на другую и тут же положить на него сыр, подождать когда сыр немного расплавится, и залить все яичной смесью. Сверху можно украсить порезанным укропом.

Яичница с овощами

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 2-3 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1-2 шт., помидорки - 3 шт. (или 3 ложки кетчупа), перец - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, специи - по вкусу.

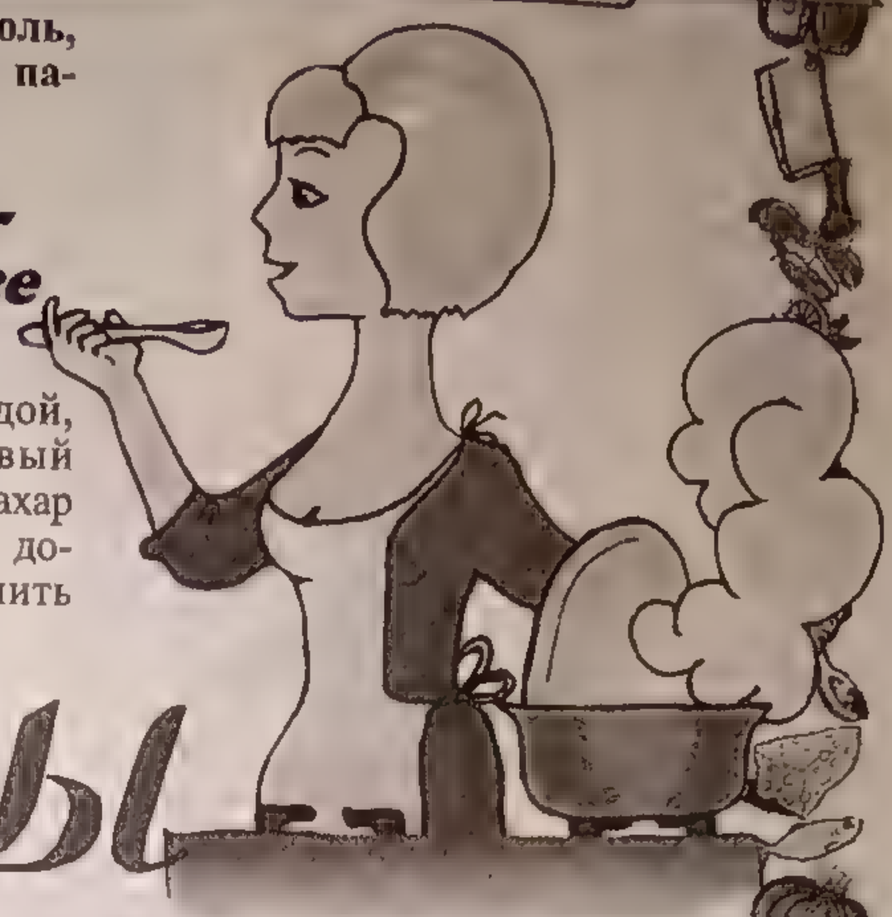
На растительном масле обжаривается лук, затем добавляется тертая морковь, мелко порезанные помидоры и перец. Овощи обжариваются, добавляется давленый чеснок, вливаются яйца. Все перемешивается, обжаривается. В конце добавляются специи.

Яичница с зеленым горошком

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 4 шт., горошек - 1 стакан, сливочное масло - 2 ст. л., соль.

Отваренный зеленый горошек положить на сковородку со сливочным маслом, залить яйцом и поджарить.

Рецепты для современных хозяек



Соус-песто

Вымыть и обсушить листья базилика. Положить все ингредиенты в блендер и смешивать на высокой скорости около 1 мин.

Необходимые продукты: 30 листьев базилика, 3 зубчика чеснока, 1 стакан оливкового масла, 3 столовые ложки тертого пармезанского сыра, 2 столовые ложки кедровых орешков.

Говядина по-венски в соусе из хрена

Мясо залить горячей водой, прибавить зелень, лавровый лист, лук, гвоздику, чеснок, сахар и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь, несколько раз снять пену. Когда мясо наполовину будет готово, разрезать пополам луковицу, разрезанной частью положить на горячую сковороду и подрумянить, после чего опустить в бульон (он станет темнее и крепче). Приготовить соус из хрена: растопить масло, поджарить на нем муку, добавить мясной бульон и сливки (по желанию); смешать с хреном. Готовое мясо разделить на порции и подать с отварным картофелем и соусом из хрена. Бульон подать на первое.

1 кг говядины, (мякоть), 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 лавровых листа, 1 бутон гвоздики, 1 долька чеснока, 2 кусочка сахара-рафинада, сливочное масло или маргарин, мука, хрен, соль, сливки.

Рыбная запеканка с рисом

(рассчитано на две порции)

1. Если филе заморожено, оттаять (2 мин. на полной мощности).

2. Смешать рис и сыр. Половину получившейся массы и рыбу сложить в кастрюлю. Оставшуюся сырную массу выложить поверх рыбы. Посыпать яйцом. Смешать соус и сливки и полить запеканку. Сверху посыпать сыром и запекать 15 мин. на полной мощности. Дать постоять 5-10 мин.

Необходимые продукты: 400 г филе трески, 250 г риса, сваренного до полуготовности, 50 г тертого сыра, 2 крутых яйца, 250 г томатного или белого соуса, 100 г сливок, 50 г тертого сыра.

Печеночные клецки

Печень мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Лук и петрушку слегка обжарить в жире. Белый хлеб размочить в молоке, размять, смешать с яйцом, прибавить специи. Добавить панировочные сухари, чтобы можно было замесить клецки. Этой массе дать постоять 0,5 ч., затем смочить руки водой и скатать клецки величиной с орех. Вскипятить мясной бульон или воду, опустить в нее клецки и варить 10-12 минут.

150 г печенки, 100 г белого хлеба, немного молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке тертого лука и мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки жира, соль, перец, щепотка майорана, панировочные сухари.

Осетрина с лимоном

Рыбу нарезать на куски весом 50-60 г, поперчить, посолить, сложить в кастрюлю, добавить воду, масло, сверху положить лимон. Закрыть крышкой и готовить в 100%-ном режиме 10-12 мин.

Необходимые продукты: 400 г осетрины, 0,5 столовой ложки масла, 2 тонких кружка лимона, 3 столовые ложки воды, перец молотый, соль.

Тост "Гавайи"

1. Намазать хлеб маслом или маргарином.

2. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой.

3. Нагревать в печи 1 мин., пока сыр не начнет плавиться. Подавать, украсив по желанию маринованной вишенкой.

Необходимые продукты: кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, 1 вишенка.

Рыбные шампуры на гриле

Разрезанное на куски, маринованное в лимонном соке рыбное филе попеременно с луком, ломтиками огурца и стручками перца нанизать на шампуры. Посолить, поперчить, смазать маслом и уложить на гриль. Подавать на ломтиках белого хлеба.

Необходимые продукты: 400 г филе морского окуня, 1 лимон, 4 луковицы, 200 г зеленых огурцов, 200 г стручков красного перца, соль, перец, 400 г сливочного масла, 8 ломтиков белого хлеба.

Рыба с помидорами

Подготовленные куски рыбы уложить в кастрюлю, добавить нарезанные лук и помидоры. Залить сметаной, посолить. Запекать без крышки 12 мин. при 50%-ной мощности.

Необходимые продукты: 500 г рыбы, 1 луковица, 200 г помидоров, 4 столовые ложки сметаны, соль.

ВОТ И ПРИШЛО ВРЕМЯ ЧЕРЕШНИ

Вот и пришло время черешни. Чтобы не ошибиться при выборе ягод, обращайте внимание на плодоножки, т.к. у свежей черешни она зеленая, а не желтая. Желтые плодоножки свидетельствуют о перезревании. Различают два основных типа черешни - гини и бигарро. У гини нежные, сочные, скорее даже водянистые, сладкие плоды. У бигарро упругая хрящевая мякоть, которая при тепловой обработки практически не разваривается. Понятно, что гини получше съесть сразу, а бигарро - заготовить впрок.

Суп из черешни

Для приготовления блюда Вам потребуется: черешня - 1,5 кг, сахар - 800 г, вишневая водка или другой 40%-ный алкоголь - 2 ст. л., анис, корица, кардамон, перец - по вкусу.

Доведите до кипения 1,5 л воды с сахаром, пряностями и водкой. Снимите кастрюлю с огня, выньте пряности, положите черешню, закройте крышкой и оставьте на 15 минут настаиваться. Затем перелейте суп в супницу, остудите и поставьте в холодильник. Подавайте с домашним песочным печеньем.

Джем смородиновый с черешней

Для приготовления блюда Вам потребуется: красная смородина - 1 кг, черешня - 1 кг, сахар - 1,5 кг, вода - 0,1 л.

Хорошо обсохшую промытую смородину укладывают в кастрюлю и при постоянном помешивании разогревают, чтобы она разварилась. Затем ее процеживают. Смородину не продавливают, чтобы сок получился чистым. Из указанной порции получают 1/2 л сока. У хорошо промытой черешни удаляют плодоножки и косточки, а вытекающий сок собирают. Черешню укладывают в кастрюлю, подливают 0,1 л воды, добавляют 300 г сахара, черешневый сок и варят около 15 минут, чтобы черешня размягчилась. Затем добавляют оставшийся сахар и смородиновый сок и интенсивно варят, чтобы джем достаточно загустел и начал желировать. Образующуюся пену удаляют металлической шумовкой или деревянной ложкой перед самым окончанием варки. Кипящим джемом заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

Пудинг черешневый по-эльзасски

Для приготовления блюда Вам потребуется: черешня - 600 г, сливочное масло - 135 г, сахар - 125 г, миндаль (измельченный) - 100 г, соль - щепотка, черствые сдобные булочки - 150 г, молоко - 100 г, яйцо - 4 шт., ароматное вино или ликер - 2 ст. л.

Выньте косточки из черешен. Смешайте мягкое сливочное масло с сахаром, чтобы получилась однородная смесь. Добавьте миндаль и соль. Замочите в теплом молоке сдобные булочки, раздавите их вилкой и смешайте с масляно-сахарной смесью. Затем введите по одному яйцу, взбитому вилкой, и черешню. Смажьте форму маслом. Пеките 45 минут при температуре 180°С. Готовый горячий пудинг сбрызните вином или ликером. Подавайте охлажденным.

Пирог бисквитный открытый с черешней

Для приготовления блюда Вам потребуется: молоко - 0,3 л, сахарная пудра - 120 г, яйцо - 5 шт., сливочное масло - 50 г, мука - 100 г, тертые сухари - 100 г, питьевая сода - щепотка, лимонная цедра - по вкусу, черешня - по вкусу.

В молоке распускают сахар, яичные желтки, растопленное масло или маргарин, добавляют муку вместе с щепоткой питьевой соды, тертые сухари, измельченную лимонную цедру. Из яичных белков взбивают густую пену (можно взбивать, добавив в массу половину порции сахара) и смешивают с тестом. Готовое тесто выкладывают равномерным слоем на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, выкладывают сверху черешни, из которых предварительно удаляют косточки, и выпекают в разогретой духовке медленно на небольшом огне.

Салат фруктовый детский

Для приготовления блюда Вам потребуется: апельсин - 4 шт., желтая черешня - 100 г, розовая черешня - 100 г, вишня - 100 г, земляника - 100 г, грецкие орехи - 4 шт.

Апельсины вымыть и разрезать так, чтобы из одного апельсина получилось две корзиночки. Удалить содержимое и белую мякоть. Заполнить полученные апельсиновые корзиночки дольками апельсина, вишней и черешней без косточек, земляникой, ядрами орехов. Из мякоти апельсина выжать сок. Налить его в бокал, влажный край которого обсыпан сахарным песком. Украсить его кружками апельсина и подать с фруктовым салатом.

РЕЦЕПТЫ ЦУККИНИ

Цуккини - это сорт кабачков с полосато-зеленой кожицей и довольно плотной мякотью. Готовят цуккини так же как и кабачки: жарят на масле, тушат с овощами, мясом или отдельно от всего, фаршируют различными начинками и запекают в духовке. Молодые цуккини очень маленького размера с тонкой кожицей и нежной мякотью солят или маринуют, а иногда добавляют в суп. Блюда из кабачков часто рекомендуют для диетического питания, т.к. считается, что пектиновые вещества, содержащиеся во всех кабачках, способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, почек, а низкая калорийность предупреждает ожирение и накопление в организме холестерина.

Курица, тушеная с цуккини и перцем

Для приготовления блюда Вам потребуется: курица - 1 шт., кабачки цуккини - 2 шт., красный сладкий перец - 1 шт., желтый сладкий перец - 1 шт., маслины - 100 г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 3 дольки, белое вино - 200 мл, сливки - 1 ст. л., растительное масло, тимьян - 1 веточка, розмарин - 1 веточка, молотый черный перец - по вкусу, соль.

Зелень помыть, отряхнуть от воды, оторвать листочки (можно заменить сушеными). Цуккини нарезать кружочками, перец - кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать. Курицу (куриные окорочка) разрезать на части. Обжарить с двух сторон в растительном масле. Влить 200 мл вина (или воды), посолить, поперчить. Тушить на слабом огне 20 минут. Добавить зелень, овощи, лук и чеснок, маслины. Влить сливки. Все хорошо перемешать и тушить еще 5-10 минут (овощи должны быть уже не сырыми, но еще не потерять цвет). Подавать сразу же со свежими помидорами и хлебом.

Шашлык из рыбы запеченный

Для приготовления блюда Вам потребуется: треска (филе) - 400 г, сок - 1/2 лимона, сладкий перец - 1 шт., кабачок цуккини - 1 шт.(около 150 г), сыр - 200 г, соль, перец - по вкусу.

Помыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2-3 см. Помыть перец и кабачок, очистить и нарезать на кусочки толщиной 2-3 см. Все компоненты нанизать вперемешку на шампуры, посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля), а сверху положить куски сыра. Поставить все это на 8-10 минут при включенной мощности микроволн 100% и включенном гриле.

Цуккини с чесноком и маслом

Для приготовления блюда Вам потребуются: кабачки цуккини - 4 шт., соевый соус - 3 ст. л., чеснок - 5 зубчиков, зеленый лук - 3 перышка, яблочный или красный винный уксус - 1 ст. л., растительное масло - 2 ст. л.

Разрежьте цуккини на половинки. Острым ножом сделайте надрезы крест-накрест, не прорезая при этом кожуру. Положите половинки в пароварку, накройте крышкой и варите 7-9 мин. Пока цуккини варятся, измельчите чеснок. Добавьте зеленый лук и тоже измельчите. Поставьте на сильный огонь маленькую сковороду и налейте в нее растительное масло. Когда масло разогреется, положите на нее луково-чесночную смесь и жарьте 3 мин., пока чеснок не начнет сильно пахнуть, а лук - становиться мягким. Снимите сковороду с огня и добавьте соевый соус и уксус. Когда цуккини сварятся, переложите их на блюдо и выложите сверху чесночно-масляную смесь. Подавайте цуккини горячими, теплыми или остывшими до комнатной температуры.

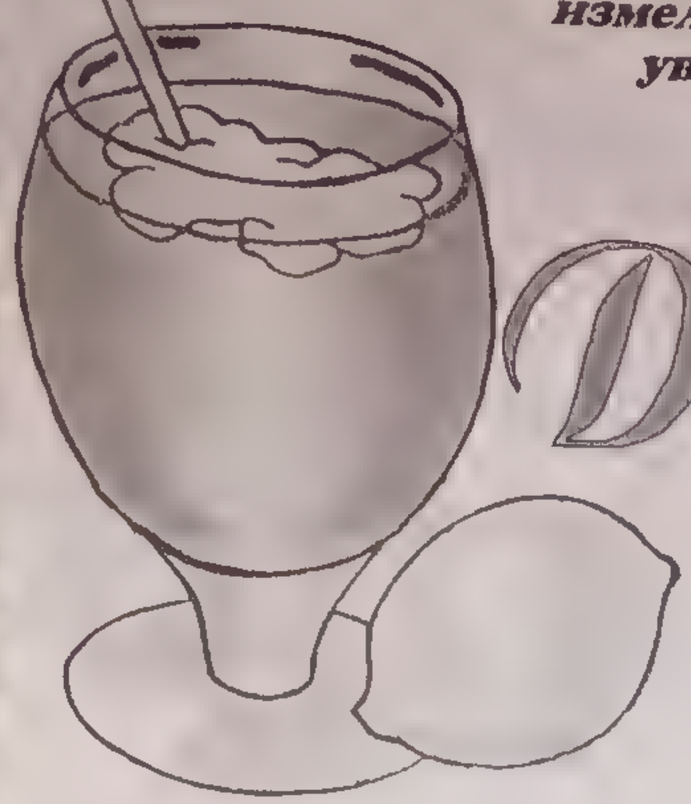
Варенье из цуккини

Для приготовления блюда Вам потребуется: кабачки цуккини - 1 кг, сахар - 1 кг, лимон - 1 шт.

Очистить кабачки и вырезать у них середину. Нарезать кубиками толщиной 3-4 мм. Засыпать сахаром и держать так пока не дадут сок. Затем варить 20 минут. Мелко нарезать лимон. Добавить в варенье и кипятить еще 20 минут.

Джулепы

Существует мнение, что слово "джулеп" происходит от арабского julab, что значит розовая вода. Напиток готовят, растворяя в стакане небольшое количество (обычно не более 2-х барных ложек) сахара в небольшом количестве воды или сахарного сиропа. При желании добавляют веточку мяты. Ликера вливают более чем до четверти стакана, но меньше, чем две трети. В стакан засыпают измельченный лед. Т.к. растаявший лед значительно увеличивает объем напитка, джулеп относится к "долгим напиткам" (long drink). Существуют рецепты и безалкогольных джулепов.



Джулеп клубничный

Для приготовления блюда Вам потребуется: клубничный сок - 50 г, лимонный сок - 20 г, мятный сироп - 20 г, вино сухое белое - 30 г, мед пчелиный - 10 г, малиновый морс - 50 г, лед - 30 г.

Все компоненты тщательно перемешивают, настаивают 10-15 минут и пьют через соломинку.

Джулеп освежающий

Для приготовления блюда Вам потребуется: вишневый сок - 30 г, молоко - 50 г, мятный сироп - 30 г, мороженое - 50 г.

Все компоненты помещают в миксер, взбивают и пьют через соломинку.

Джулеп квасный

Для приготовления блюда Вам потребуется: мята - по вкусу, фрукты - по вкусу, хлебный квас - 1/5 стакана, сахар - 1 ч. л., вода - 20 мл, натуральное вино - 10 мл, лимонная кислота, лед - 3/5 стакана.

Сухую мяту заварить кипятком и дать настояться. Из сахара сварить сироп, охладить и процедить. Хлебный квас, сироп, настой мяты и вино соединить в 250 мл бокале и размешать. По вкусу заправить лимонной кислотой и охладить до 10-12°. Подать на стол со льдом.

Джулеп виноградный

Для приготовления блюда Вам потребуется: виноградный сок - 2 стакана, мятный сироп - 8 ст. л., лимонный сок - 4 ч. л., сливки (взбитые) - 1/2 стакана.

В высокий стакан (олд-фэшенд) влить виноградный сок и сироп, смесь тщательно перемешать, добавить сок и вновь перемешать. На поверхность напитка ложкой аккуратно переложить взбитые сливки. Стакан по краям украсить "инеем", для чего смочить его сиропом и обсыпать сахарой пудрой.

Джулеп лимонный

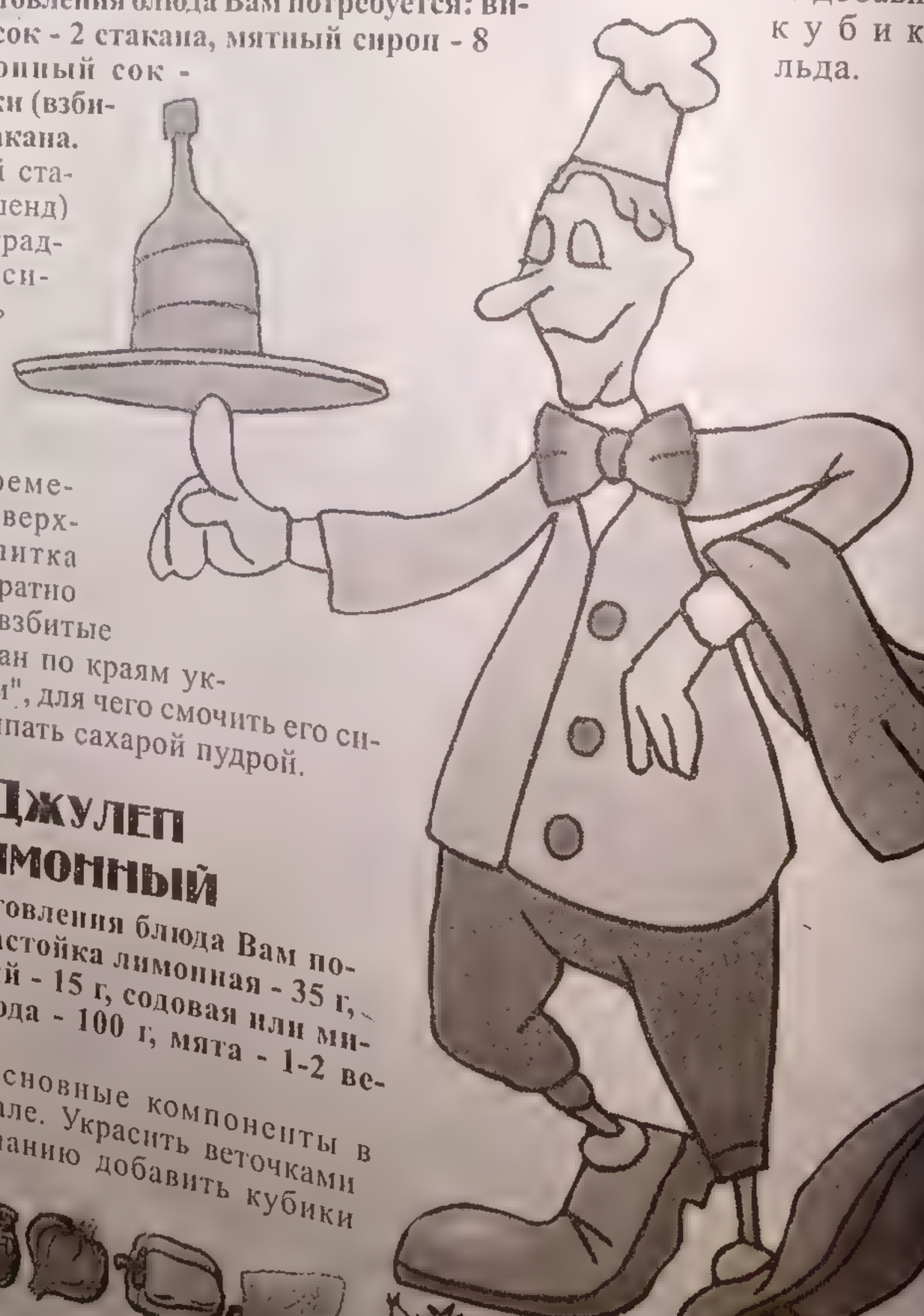
Для приготовления блюда Вам потребуется: настойка лимонная - 35 г, ликер мятный - 15 г, содовая или минеральная вода - 100 г, мята - 1-2 веточки.

Смешать основные компоненты в большом бокале. Украсить веточками мяты, по желанию добавить кубики льда.

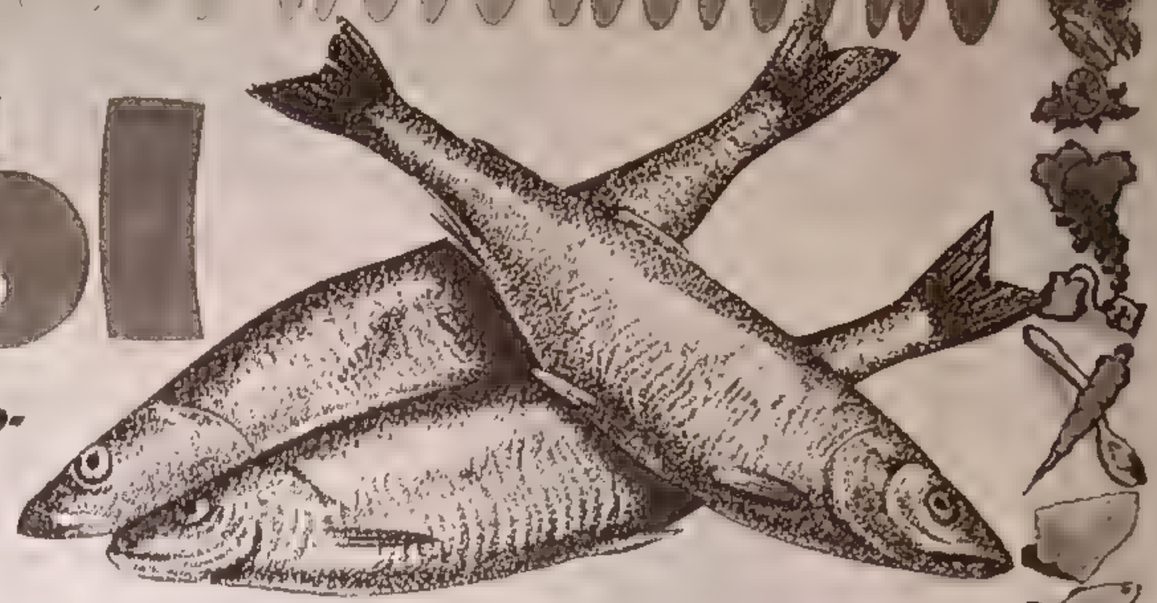
Джулеп молочный

Для приготовления блюда Вам потребуется: мята - 3 веточки, сливки 20% - 40 г, сахар - 2 ч. л., вишневый сироп - 30 г.

Смешать основные компоненты в большом бокале. Украсить веточками мяты, по желанию добавить кубики льда.



Засолка и маринование рыбы



Если появилось желание приготовить соленую и маринованную рыбу самостоятельно, то воспользуйтесь любым из приведенных ниже рецептов. Среди них есть и сложные, и очень простые способы получить вкусную рыбку. Приятного аппетита.

Быстрая засолка рыбы

Для приготовления блюда Вам потребуется: для рассола: вода - 1/2 л, крупная соль - 2 ст. л., лавровый лист - 2-3 шт., черный перец (горошин) - 10 шт., сахар - 1/2 ч. л., укроп - 2 шт.

Взять подходящую для засолки рыбу: крупную рыбу порезать на куски толщиной 1,5 - 2 см, мелкую просто выпотрошить, оставив чешую. Сварить рассол, остудить, затем залить рыбу доверху. Положить сверху блюдце, чтобы рыба оставалась полностью покрытой рассолом. Через 4 часа можно подавать к столу или убрать в холодильник.

Соленая горбуша

Для приготовления блюда Вам потребуется: горбуша. Для рассола: соль - 1/2 стакана, перец - 2 ч. л., лук репчатый, чеснок, растительное масло.

Рыбу нарезать на кусочки, эти кусочки разрезать еще пополам. Затем приготовить смесь из соли и перца: примерно 0,5 стакана соли и 2 чайные ложечки перца (количество может меняться в зависимости от размеров рыбы). Все перемешать, обвалять в смеси рыбу (также как обваливаем в муке рыбу перед жаркой). Затем уложить рыбу в миску и накрыть на 45-50 мин. После этого рыбу промыть в теплой воде, чтобы соль и перец смылись, обсушить. Порезать лук полукольцами и чеснок мелко, залить все растительным маслом и дать постоять 10-15 минут.

Маринованная жареная рыба

Для приготовления блюда Вам потребуется: рыба (карп, угорь, форель) - 1,5 кг, соль, масло растительное - 60 г. Для маринада: вода - 3/8 л, уксус - 1/8 л, рыбный бульон - 1/8 л, лук репчатый - 100 г, черный перец - 5 горошин, душистый перец - 2 горошины, гвоздика - 1 бутон, лавровый лист, маринованный огурец - 1 шт., каперсы - 1 ч. л.

Очищенную рыбу нарезать кусками, посолить и поджарить на масле. Когда рыба остынет, переложить ее в глубокую миску и посыпать рубленым огурцом и каперсами. В кастрюле вскипятить воду, добавить уксус, нарезанный кружками лук, специи, снова вскипятить, подлить процеженный отвар из голов рыбы и, все смешав, залить маринадом. Маринад должен полностью покрыть рыбу. Приготовленную таким образом рыбу поставить на два дня в холодное место.

Маринованная рыба

Для приготовления блюда Вам потребуется: рыба - 1 кг, чеснок - 2 зубчика, лук репчатый - 3 шт., хрен. Для маринада: вода - 3/4 стакана, уксус - 1/4 стакана, растительное масло - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., соль - 2 ч. л., лимонная цедра - 2 ч. л.

Смешивать ингредиенты маринада до тех пор, пока сахар и соль не растворятся. Очистить рыбу, нарезать кусочками и сложить в банку, перемежая слои рыбы кружочками лука, дольками чеснока и хреном (2 дольки чеснока, 3 головки лука, кусочек хрена). Залить маринадом, поставить на пару дней в прохладное место.

Посол быстрый

Для приготовления блюда Вам потребуется: рыба, вода - 1 л, соль - 40 г.

Рыбу обмывают, удаляют внутренности, затем погружают каждую в отдельности на 1 минуту в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 40 г соли). Вынув из воды, погружают рыбу на 2 минуты в чистый уксус, а после этого на 30 минут в насыщенный охлажденный раствор соли. Для приготовления насыщенного раствора в воду кладут такое количество соли, чтобы часть ее осталась нерастворенной. Раствор доводят до кипения и охлаждают. Вынутую из соленого раствора рыбу подвешивают в вентилируемом месте. При высыхании на ее поверхности образуется тонкий слой соли. Приготовленная таким способом рыба может храниться несколько месяцев.

Нежная творожная запеканка с кусочками фруктов или ягод придется по вкусу не только всем любителям творога, но также и ценителям аппетитных ужинов и завтраков. Ведь для приготовления этого блюда требуется минимум времени и усилий, что немаловажно для занятых хозяек. В качестве добавок в творог можно добавить не только фрукты, но и кусочки овощей, макароны, сыр или орехи.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ ТВОРОГА

Запеканка творожная с изюмом

Для приготовления блюда Вам потребуется: творог - 500 г, яйцо - 1 шт., сметана - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., манная крупа - 2 ст. л., изюм - 100 г, масло - 3 ст. л.

В пропущенный через мясорубку творог положить растопленное сливочное масло (две столовые ложки), взбитое с сахаром яйцо, манную крупу и пол чайной ложки соли. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив изюм. После этого творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю. Смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25-30 минут.

Запеканка творожная с помидорами

Для приготовления блюда Вам потребуется: помидоры - 6 шт., жирный творог - 250 г, сметана - 170 мл, яйцо - 3 шт., мука - 2 ст. л., кетчуп - 2 ст. л., укроп (мелко нарезанный) - 1/2 стакана, чеснок - 3 зубчика, сладкая или острая паприка - 1/2 ч. л., соль и черный перец - по вкусу, маргарин, манка - 1 ст. л.

Сливаем жидкость от помидоров (мелко нарезанных) и кладем их в среднюю миску. Добавляем творог, сметану, яйца, муку, кетчуп, укроп, чеснок (раздавленный), паприку, соль, перец и все тщательно перемешиваем. Нагреваем духовку до средней температуры. Смазываем противень и посыпаем манкой. Выкладываем смесь и запекаем 50 минут или до готовности.

Запеканка творожная с яблоками

Для приготовления блюда Вам потребуется: творог - 500 г, яйцо (белок) - 1 шт., мука - 1 ст. л., сода - 3/4 ч. л., яблоки - 3-4 шт., курага - 1/2 стакана, мандарин - 1 шт., растительное масло, манная крупа.

Смешайте в одной порции обезжиренный творог с яичным белком, ложкой муки, содой, очищенными и нарезанными яблоками (желательно несладких сортов). Добавить отваренной в течение 5 минут кураги и дольки мандарина. Выложите все в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную манной крупой. Выпекайте в духовке 25-30 минут.

Запеканка творожная с медом

Для приготовления блюда Вам потребуется: творог - 500 г, мед - 50 г, сахар - 1/2 стакана, яйцо - 2 шт., крупа манная - 3-4 ст. л., масло сливочное - 1 ст. л.

В протертый творог прибавить жидкий мед, сахар, яйца, манную крупу и тщательно перемешать, массу выложить на сковороду, предварительно хорошо смазанную сливочным маслом. выпекать в духовом шкафу 35-40 минут.

БЛЮДА АНГЛИЙСКОЙ КУХНИ

Блюда английской кухни просты и при этом очень вкусны. Кроме того, некоторые из предложенных рецептов помогут значительно сэкономить время, так как готовя одно блюдо, Вы получаете целый обед.

Суп-пюре из овсяных хлопьев

Для приготовления блюда Вам потребуется: овсяные хлопья - 150-160 г, молоко - 1 стакан, бульон (или вода) - 1 л, сливки - 80 г, яйцо (желтки) - 2 шт., масло сливочное - 40 г, хлеб для гренок - 120 г.

Овсяные хлопья варить около 20 минут при постоянном помешивании в молоке и бульоне. Затем хлопья протереть через сито до однородной массы, смешать снова с супом, заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

Салат английский

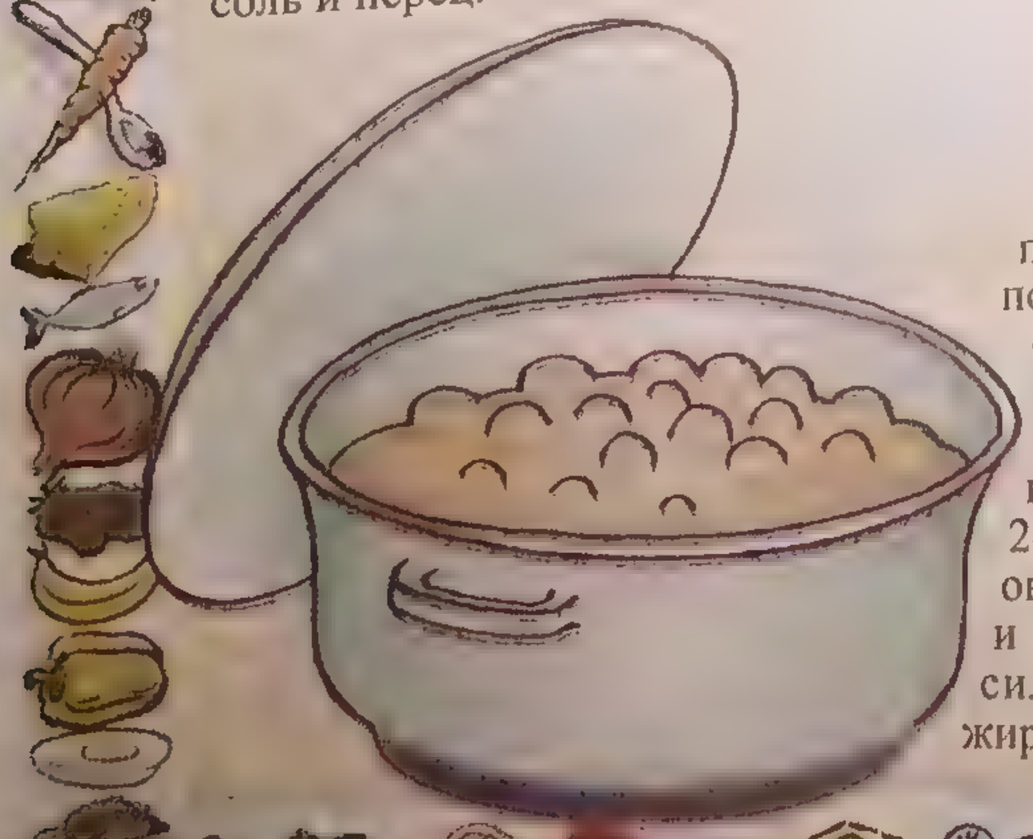
Для приготовления блюда Вам потребуется: корень сельдерея - 240-250 г, мясо вареного цыпленка - 320 г, соленые огурцы - 1-2 небольшого размера, вареные грибы - 120 г, майонез - 120 г, готовая горчица - 1 ст. л., соль по вкусу.

Порезать крупной соломкой корень сельдерея, огурцы, грибы, мясо цыпленка и все перемешать. Заправить майонезом, горчицей и посолить.

[illegible]

Для приготовления блюда Вам потребуется: стручковая фасоль (свежая или свежемороженая) - 250 г, масло сливочное - 30-40 г, свежемолотый черный перец и соль по вкусу.

Фасоль очистить и сварить в подсоленной воде до готовности. Затем вареную фасоль откинуть на дуршлаг и сразу же переложить в кастрюлю, добавить сливочное масло, соль и перец.



[illegible]

Для приготовления блюда Вам потребуется: мясо говяжье (вырезка) - 400 г, мука пшеничная - 40 г, свиной жир - 80 г, соль по вкусу. Для маринада: лук репчатый - 1-2 луковицы среднего размера, морковь - 2-3 шт., корень сельдерея - 80 г, корень петрушки - 80 г, масло растительное - 80 г, сахар - 2 ст. л., лавровый лист - 1 шт., молотый черный перец и душистый перец по вкусу.

Вначале готовится маринад: овощи мелко нарезают, добавляют сахар, растительное масло, перец и все тщательно перемешивают до тех пор, пока не начнет выделяться овощной сок. В готовый маринад уложить кусочки мяса и оставить в прохладное место на сутки. Через 24 часа мясо очистить от овощей, запанировать в муке и обжарить в сковороде на сильно разогретом свином жиру со всех сторон. Затем на 15-20 мин. сковороду с мясом поставить в духовку. Готовый ростбиф нарезать тонкими ломтиками вдоль волокон, уложить на подогретое блюдо и полить соком, образовавшимся при жарке. В качестве гарнира подойдет картофель или овощи.

[illegible]

Для приготовления блюда Вам потребуется: свинина - 650-700 г, масло сливочное - 20 г, фруктовый сок (апельсиновый, ананасовый или любой другой), желатин - 20 г, оливки без косточек - 40 г, корнишоны - 80 г, листья салата - 1 пучок, соль по вкусу.

Свиное мясо отбить и обжарить с двух сторон на хорошо прогретой сковороде. Затем готовят желе: в горячий сок добавить предварительно замоченный желатин. Отбивные уложить на блюдо, украсить оливками, корнишонами и залить фруктовым желе. Готовое блюдо подают к столу на листьях салата.

Суп куриный с рисом

1 кг куриного мяса, 1 луковица, 1 лавровый лист, 0,5 стакана риса, зелень петрушки, 100 г сморчков.

Подготовленное куриное мясо залить холодной водой, варить, снимая пену. Через 1 ч. всыпать специи и варить еще 20 мин., затем добавить отдельно сваренные сморчки, рис и мелко нарезанную зелень петрушки. Мясо из супа вынуть, нарезать мелкими кусочками, положить снова в суп или использовать для другого блюда.

Суп рыбный с огурцами

1,5 л воды, 400 г салаки, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, соль, молотый перец, лавровый лист, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле пук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец.

При подаче положить в тарелку с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Острый суп

1,5 л бульона, 200 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 чайная ложка тмина, 1 лавровый лист, цедра лимона (апельсина), зелень, сметана.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить примерно 30 мин., затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из листьев капусты или свекольной ботвы

1,5 л воды, 400 г копченой свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой или ячменной крупы, соль, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 300 г листьев свежей капусты или листьев свеклы.

Варить мясо и крупу до полуготовности. Добавить в суп нарезанные листья капусты или свекольную ботву, лук, соль и варить до готовности. При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бульон куриный и клецки с мускатным орехом

1 л куриного бульона.

Для клецек: 100 г манной крупы, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, мускатный орех - 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Яйца взбить, добавить воду, оливковое масло, тертый мускатный орех, соль, манку, зелень. Все тщательно перемешать, ложкой отделить продолговатые клецки, опустить в слегка подсоленный кипяток и варить) на слабом огне до всплытия. Вынимать клецки шумовкой и класть в подготовленный куриный бульон.

Бульон из дичи

На 1 фазана или тетерева или на 4 рябчика - по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1-2 стебля сельдерея, 2-3 л воды.

Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для салата или для приготовления ее под майонезом. Кроме того, такой бульон можно варить из костей и зачисток от дичи, идущей на приготовление вторых блюд. В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую кастрюлю, добавить туда поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу, затем прибавить 1-2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить все это мясным бульоном или водой и поставить на огонь. Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне около 1 ч. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

В копилку

Зразы по-чешски

Нарезанное тонкими широкими ломтиками мясо отбить, посолить, поперчить, уложить на них ломтики шпика, кружочки репчатого лука и тонкие ломтики соленого, очищенного от кожицы огурца. Свернуть мясо рулетом. Отдельно спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, уложить его слоем в сотейник, сверху положить зразы, подлить бульон и поставить тушить. Затем готовые зразы вынуть, а в бульон, в котором тушилось мясо, положить мучную пассеровку, соль, перец, все это проварить, процедить, довести до кипения. При подаче залить зразы приготовленным соусом. На гарнир подать отварной картофель, макароны, рис.

500 г говядины, 180 г репчатого лука, 60 г шпика, 80 г соленых огурцов, мука, перец, соль, жир для жаренья.

Свинина жареная

Из мяса удалить кость и разделать мякоть на крупные части, удалив сухожилия. Посолить и хорошо натереть соком чеснока и лука. Зажарить мясо на слабом огне в жире до образования румяной корочки. Готовую свинину вынуть из посуды, где она обжаривалась, дать подливке еще немного прокипеть, чтобы удалить излишний сок, слить жир. Мясной экстракт развести в воде, добавить крахмал и дать соусу закипеть. При желании можно добавить в подливку соль и чесночный сок, затем процедить соус через полотняную салфетку. На гарнир подать клецки или капусту по-богемски.

800 г свинины (кострец), 10 г сока чеснока и лука. 10 г соли, мясной экстракт, 5 г крахмала.

Кнедлики в салфетке

Взбить желтки, добавить молоко, соль по вкусу, муку, отдельно взбитые белки, добавить к ним щепотку соли и замесить тесто. Салфетку намочить в холодной воде, отжать и завязать в нее кусок теста, сделав 2 узла на расстоянии 2 см один от другого. Узелок с тестом подвесить над кастрюлей с кипящей водой на палочке или на деревянной ложке с длинной ручкой, укрепив его таким образом, чтобы он висел, но не плавал в воде Через 20 мин. варки освободить нижний узел, чтобы тесто разбухло. Продолжительность варки - 45 мин. Содержимое салфетки вынуть и сейчас же разрезать тонкой ниткой на полоски.

250 г муки, 4 яйца, 1 граненый стакан молока, соль.

Пражское жаркое

Из яйца, ветчины, нарезанной мелкими кубиками, зеленого горошка и муки приготовить омлет. Крупные куски мяса нашпиговать омлетом, посолить, поперчить, обжарить, а затем поставить тушить до готовности в красном соусе, периодически переворачивая. Готовое кушанье нарезать на порции и подать с кнедликами.

700 г говядины, 1 яйцо, 50 г свиного сала, 120 г ветчины, 40 г зеленого горошка, мука, 250 г красного соуса, перец, соль.

Кнедлики с печенкой

Хлеб нарезать кубиками. Печень, шпик, лук и зелень пропустить через мясорубку. В молоке развести муку, яйцо; вылить смесь на хлебную массу и оставить на 20 мин., прикрыв крышкой. Затем по желанию приправить зеленью петрушки и лимонной цедрой, добавить соль. Смешать рубленую печень с размоченными хлебными кубиками. Из этой массы сформовать клецки, слегка обвалять в картофельной муке и опустить в слегка подсоленную кипящую воду. Варить на слабом огне в течение 10-15 мин.

400 г белого хлеба, 250-300 г печени, 50 г шпика, 1 луковица, цедра лимона, соль, 0,25 л молока, 1 яйцо, 65 г муки, можно картофельной.

Салат из квашеной капусты

Для приготовления блюда Вам потребуется: квашеная капуста - 250 г, лук-порей - 250 г, сметана - 1/2 стакана, тмин - 1 ст. л.

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

Ванильные рогалики

Замесить тесто, поставить на 30 мин. в холодное место. Сформовать тесто в виде цилиндра. Затем, отрезая от него одинаковые кусочки, раскатать их в рогалики и запечь в духовке до светло-желтого цвета. Горячими обмакивать в смесь сахара с ванилином.

250 г муки, 100 г масла или маргарина, 100 г тертого миндаля, 50 г сахара, соль, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара.

Голубцы с капустой

Для приготовления блюда Вам потребуется: капуста - 500 г, лук-порей - 500 г, петрушка (зелень) - 200 г, масло растительное - 100 г, сметана - 200 г, соль - по вкусу.

Лук-порей мелко порезать и пассеровать на растительном масле. Капусту порубить, залить кипятком и выдержать до остывания, отжать и смешать с пассерованным луком-пореем и петрушкой, посолить, сформировать голубцы и уложить в кастрюлю. Залить сметаной и тушить под крышкой на медленном огне до готовности. Подавать с чесночным соусом.

В копилку

Цыпленок тушеный с баклажанами

Цыпленок - 230 г, масло оливковое - 20 г, лук - 20 г, баклажаны - 100 г, вино белое - 30 г, помидоры - 60 г, масло растительное - 10 г, мука - 10 г, чеснок - 4 г, зелень - 3 г, соль - 2 г.

Вырезанные куски филе и ножки цыпленка поджарить в оливковом масле до образования румяной корочки, после чего вынуть из масла, а на нем спассеровать мелко нарезанный лук, чеснок и помидоры, посолить (по вкусу), положить поджаренные куски цыпленка и зелень, залить бульоном или водой, добавить белое вино и тушить. Для гарнира обработанные баклажаны нарезать ломтиками, посолить, запанировать в муке и обжарить во фритюре. Лук, нарезанный кольцами, обжарить до золотистого цвета.

При подаче на стол куски цыпленка положить на блюдо, залить соусом, в котором они тушились, вокруг уложить баклажаны, сверху посыпать обжаренными кольцами лука.

Мусака из стручковой фасоли с картофелем

Фасоль стручковая - 100 г, картофель - 95 г, помидоры - 35 г, соль - 2 г, перец черный - 0,02 г, масло сливочное - 25 г, яйцо - 1/2 шт., молоко - 80 г.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель обжарить с одной стороны. Отдельно стушить до мягкости нарезанную стручковую фасоль. Затем в сотейник или противень сложить половину обжаренного картофеля, сверху на картофель положить фасоль и посыпать нарезанными помидорами. Все это прикрыть оставшимся картофелем и посыпать черным перцем. Мусаку сбрызнуть маслом, залить льезоном из яиц и молока и запечь в жарочном шкафу.

Мусаку можно приготовить в другом сочетании овощей - баклажаны с картофелем, зеленый горошек с цветной капустой и т. д.

Салат по-македонски

Фасоль стручковая - 25 г, морковь - 25 г, лук репчатый - 15 г, перец стручковый - 15 г, уксус - 5 г, масло растительное - 5 г, перец молотый черный по вкусу, соль.

Нарезанную кружочками морковь, мелкие головки репчатого лука и мелко нарезанную стручковую фасоль отваривают в подсоленной воде и процеживают. Печеный стручковый перец очищают от кожицы и семян, нарезают и смешивают с отварными овощами. Солят, перчат, заправляют уксусом и растительным маслом, перемешивают и украшают кружочками помидоров или огурцов.

Курица с помидорами

Курица - 215 г, масло сливочное - 20 г, мука - 6 г, лук - 30 г, помидоры - 240 г, сахар - 4 г, зелень петрушки и укропа - 3 г, перец красный - 0,2 г, соль - 2 г.

Курицу обработать, промыть, нарубить на порционные куски и поджарить на сливочном масле до образования румяной корочки.

На этом же масле спассеровать лук, прибавить муку, красный перец и очищенные от кожицы мелко нарезанные помидоры. Все это залить горячей водой, положить куски курицы, добавить соль и сахар и тушить до мягкости.

Готовые куски курицы уложить на блюдо вместе с тушеным луком и помидорами. Сверху посыпать зеленью петрушки и укропа.

Пельмени с грибами и ветчиной

10 шт. сухих грибов, 2 ст. л. ветчины, лук, растительное масло, соль, вода.

Грибы отварить в подсоленой воде, мелко порубить, поджарить. Луковицы мелко порезать, добавить копченую ветчину и поджарить. Грибы, ветчину, лук перемешать, добавить соль и для сочности влить воды.

Суп из свинины с яблоками

Свинина - 50 г, морковь - 25 г, сельдерей - 20 г, яблоки - 30 г, рис - 15 г, молоко - 45 г, яйцо - 1/10 шт., лук-порей - 25 г, корень петрушки - 20 г, лавровый лист - 1 г, зелень петрушки - 10 г, пастернак - 10 г, перец черный - 0,01 г, соль по вкусу.

Нарезанную кусочками свинину (лучше мякоть грудинки) залить водой и варить.

В бульон положить морковь, сельдерей, пастернак, лук-порей, нарезанные мелкими кубиками очищенные яблоки. Затем добавить рис и варить суп до готовности.

Перед окончанием варки добавить соль, черный перец и лавровый лист.

Готовый суп заправить янично-молочным льезоном.

Суп из изюма

1 л воды, 150 г изюма, 100 г сахара, цедра лимона или апельсина, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны или сливок.

Промытый изюм, сахар, цедру лимона опустить в горячую воду и варить. В другой кастрюле в растопленном масле обжарить муку, добавить отвар изюма, проварить, соединить с изюмом.

Подавать суп горячим или холодным со сметаной и печеньем.

В копилку

Ягодный суп с рисом

1 л воды, 200 г ягод (крыжовника, красной смородины, вишни и др.), 100 г сахара, лимонная и апельсиновая цедра, гвоздика, корица, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 4 ст. ложки отварного риса.

Промытые ягоды залить водой и проварить, добавив сахар и специи. Ввести разбавленный холодной водой крахмал, вновь довести до кипения и затем охладить. При подаче в порционные тарелки положить по 1 ст. ложке отварного риса, залить супом.

Суп из манки с петрушкой

1,5 л бульона, вкусовые коренья, мускатный орех, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки.

В кастрюле растопить масло, засыпать манку и, помешивая, поджарить до светло-желтого цвета. Залить кипящим бульоном, добавить специи и на слабом огне варить 15 мин. Подавать, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать гренки.

Суп с печеночным «рисом»

250 г печени, 1 яйцо, 1,5 л бульона, мускатный орех, молотые сухари, зелень петрушки.

Печенку пропустить через мясорубку, добавить специи, яйцо и столько сухарей, чтобы образовалось тесто. В кипящий бульон через дуршлаг выдавливать массу в виде зерен риса. Когда «зерна» всплывут, вынуть их шумовкой и положить в порционные тарелки, а в кастрюлю с бульоном выдавить новую порцию «риса». Бульон разлить по тарелкам, обильно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Уха прозрачная из морской рыбы

На 1 кг рыбы (лучше разных видов) - 2 головки лука, 1/2 корня петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 1,5-2 л воды.

Уху рекомендуется варить из мелкой рыбы. Из морских рыб для приготовления ухи подходят морской окунь, морской налим, морской петух, ставрида, умбрина и др. Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе.

Очищенную рыбу положить в кастрюлю, залить водой и на огне довести до кипения. Снять пену и накипь. Затем добавить нарезанный лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20-25 мин. Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Бульон с гренками

Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1/2 см и подрумянить в духовом шкафу.

Гренки можно приготовить с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу. Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

Бульон с сельдереем

На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 100 г корня сельдерея, 1 морковь, 1/2 петрушки.

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя 1 - 1 1/2 ч после того, как он закипит, добавить очищенные морковь, петрушку, корень сельдерея и варить до готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

Холодный суп по-болгарски

1 л кефира или простокваши, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 свежий огурец, укроп, 2 ст. ложки ядер орехов, 1 ст. ложка растительного масла или сметаны, чеснок, соль, сахар.

Огурец и укроп мелко нарезать, мелко порубить орехи, чеснок растереть, все перемешать со взбитым кефиром или простоквашей (при необходимости добавить холодную кипяченую воду). Добавить в суп растительное масло или сметану, соль, сахар. Отдельно подать бутерброды с ветчиной или колбасой.

Кебаб по-болгарски

Баранина - 220 г, помидоры - 40 г, перец стручковый красный - 12 г, лук репчатый - 20 г, жир - 5 г, масло сливочное - 15 г, мука - 4 г, яйцо - 3/5 шт., простокваша - 40 г, соль - 2 г, чабрец -1 г.

Нарезанное на кусочки мясо нанизать на шпажки (по 5-6 кусочков], чередуя их со стручками красного перца. Жарить на жире до готовности. Мелко нарезанные лук и помидоры обжарить на этом же жире. Когда вода из помидоров испарится, добавить пассерованную муку и развести бульоном или горячей водой. В полученный соус положить снятые со шпажек кебабы и запечь в жарочном шкафу. Перед готовностью залить смесью яиц, взбитых с простоквашей, посыпать чабрецом и довести до готовности в горячем жарочном шкафу.

В копилку

Мясо с хреном

Мясо залить 1 л горячей воды, добавить соль, перец и прочие пряности, а также лавровый лист и тимьян и варить на слабом огне почти до мягкости. Затем добавить мелко нарубленную зелень, лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности. Мясо вынуть из бульона, нарезать полосками и приправить хреном. Картофельный бульон посыпать зеленью свежей петрушки и подать отдельно.

500 г свинины, соль, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист, немного тимьяна, пучок зелени, 1 луковица, 500 г картофеля, петрушка, тертый хрен.

Вареники с повидлом

Из муки, яйца, 1 полной ст. ложки масла, воды, соли замесить негустое тесто и дать подойти. Затем раскатать тесто, разрезать на квадратики и на каждый положить повидло (1 ч. ложка на один вареник). Слепить уголки так, чтобы получились треугольники. Варить в слегка подсоленной воде в течение 5 мин., вынуть шумовкой из воды, посыпать подрумяненными сухарями, сбрызнуть маслом и посыпать сахаром.

400 г муки, 1 яйцо, 100 г масла, 0,5 стакана воды, соль, сливовое повидло, тертая булка, 50 г масла, сахар.

Роглики с орехами

Замесить дрожжевое тесто из муки, молока, яйца, дрожжей, маргарина, соли и сахара. Дать тесту подойти, раскатать в не слишком тонкий пласт. Нарезать из теста треугольники и смазать растопленным сливочным маргарином. Растертые с сахаром орехи слегка подрумянить и растолочь. Добавить ванильный сахар и немного воды, чтобы получилась тягучая масса. Треугольники из теста намазать этой массой, скатать в роглики и снова дать тесту подойти. Выпекать в смазанной жиром форме в жаркой духовке в течение 20 мин. (роглики должны зарумяниться). Еще теплые роглики смазать лимонной глазурью.

300 г муки, 10 г дрожжей, 8 ст. ложек молока, щепотка соли, 90 г сахара, 40 г маргарина, 1яйцо, 15 г сливочного маргарина, 125 г очищенных орехов, 0,5 пакета ванильного сахара, лимонно-сахарная глазурь.

Сдобные булочки с начинкой

В муке, просеянной в миску, сделать углубление и влить в него теплое молоко, в котором предварительно растворить дрожжи, сахар и масло. Добавить яйца и соль. Замесить тесто. Когда оно начнет отделяться от миски, замешивание прекратить, поставить тесто примерно на час в теплое место, чтобы оно подошло. Затем раскатать в пласт толщиной в палец. Разрезать на квадратики, на середину каждого положить мармелад (в качестве начинки можно использовать и творог), защепить края и сбрызнуть булочки маслом. Уложить на противень, предварительно смазанный маслом, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы тесто снова могло подойти. Затем поместить в духовой шкаф и выпекать при средней температуре. Когда булочки станут золотисто-коричневыми, вынуть их из духовки, посыпать сахарной пудрой и теплыми подать к столу. Ванильный соус подать отдельно.

500 г муки, 0,5 стакана молока, 30 г дрожжей, 50 г сахара, 60 г масла или маргарина, 1-2 яйца, 150 г мармелада, соль.

Цукаты черешневые

Для приготовления блюда Вам потребуется: черешня - 1 кг, сахар - 2,2 кг, вода - 2 стакана.

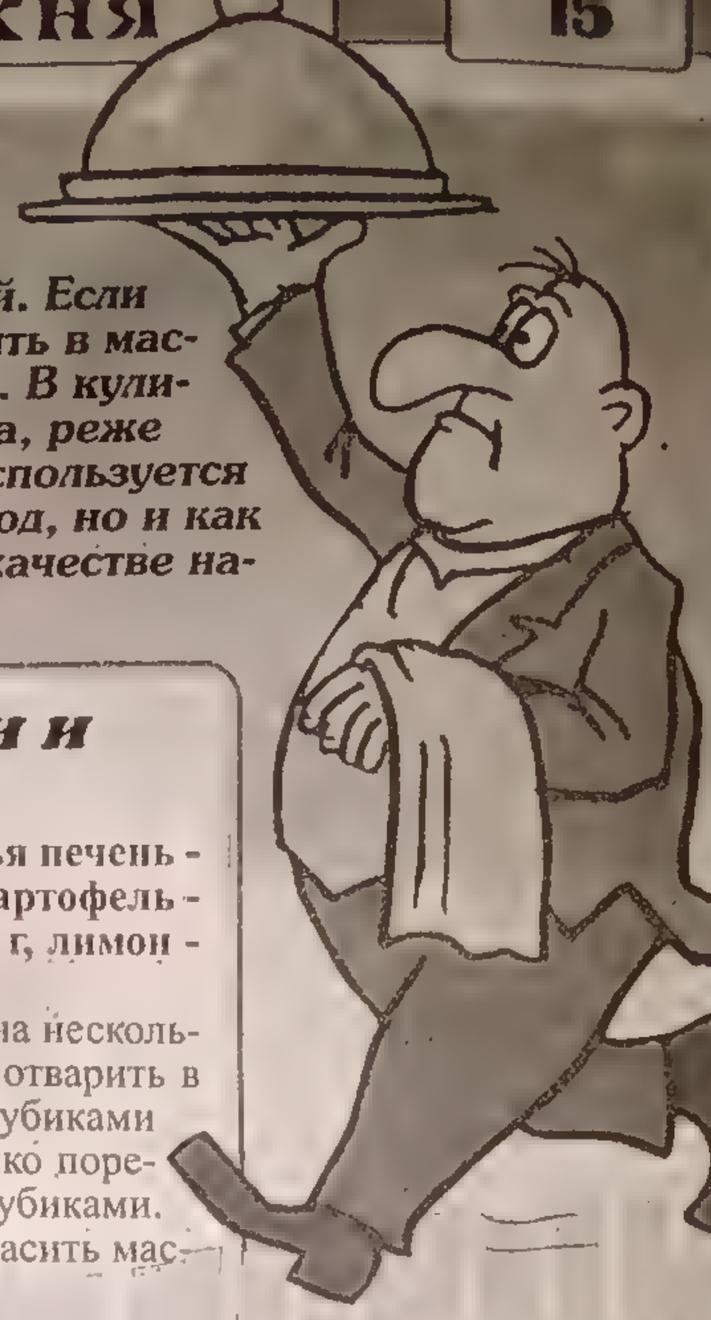
Черешню промываем, удаляем плодоножки и косточки. Приготовим сироп из 400 г сахара и 0,5 л воды. Кипящим сиропом зальем черешню и отложим, накрыв газетой, на два дня. Затем сливаем сироп через дуршлаг. Добавим в сироп 300 г сахара, доведем его до кипения и снова зальем им черешню. Так мы будем повторять пять раз, каждый раз добавляя в сироп по 300 г сахара, кипятя его и вновь заливая им черешню с периодичностью в два дня. В последний раз оставляем черешню в сиропе на 10-12 дней. Затем процеживаем черешню сквозь дуршлаг, оставив там на несколько часов, чтобы сироп полнее отделился. Разложим черешню на сите или блюде и поставим в духовку сушиться при открытой дверце и температуре не выше 40 - 45°С. Как завершающий штрих - посыпание готовых цукатов сахарным песком. Правильно приготовленные черешневые цукаты могут всю зиму храниться в герметично закрытых стеклянных банках.

Тирольский суп со шпиком

Тирольский шпик знаменит издавна. Он должен быть и не жирным и не постным, выдерживать его следует от 2 до 3 месяцев, цвет у него должен быть бело-розовый.

Шпик, лук, чеснок и помидоры мелко нарезать и обжарить с мукой, петрушкой и пряностями в жире. Добавить мясной бульон, прокипятить и посыпать подрумяненными кубиками белой булки. Рассчитано на 2 порции.

100 г шпика, 1 луковица, 2 небольших помидора, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный перец, жир, 1 кофейная ложка муки, 0,5 л мясного бульона, 2-3 ломтика белого хлеба.



В кулинарии печень один из самых быстроварких продуктов. Однако имейте в виду, что пережаривание или переваривание ее может привести к противоположному эффекту, она станет жесткой. Если это все же произошло, то ее надо немного обжарить в масле, а затем тушить в подливке с добавлением муки. В кулинарии используется, как правило, говяжья печенка, реже свиная; а из птичьих куриная, гусиная. Печенка используется не только для приготовления самостоятельных блюд, но и как часть вкуснейших паштетов и салатов, а также в качестве начинки для пирогов и пельменей.

Салат из говяжьей печени и грибов

Для приготовления блюда Вам потребуется: говяжья печень - 200 г, сушеные грибы - 50 г, соленые огурцы - 100 г, картофель - 70 г, репчатый лук - 70 г, яйцо - 2 шт., майонез - 100 г, лимон - 1/2 шт., маслины, соль, перец.

Вареные яйца измельчить. Сушеные грибы замочить на несколько часов в холодной воде и отварить в ней же. Печень отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде. Лук нарезать колечками. Мелко порезать огурцы. Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать и заправить майонезом. Готовый салат украсить маслинами и кружочками лимона.

Котлеты из куриной печени

Для приготовления блюда Вам потребуется: печень куриная - 300 г, яйцо - 2 шт., лук репчатый - 2-3 шт., соль, перец черный - по вкусу, зелень - по вкусу.

Куриные печенки (300 грамм) пропустить через мясорубку с луком (2-3 штуки среднего размера), добавить приправы: соль, перец черный, рубленую зелень (базилик, кинза) пару яиц. Если фарш получился слишком сочным, можно добавить чуть-чуть панировочных сухарей или муки. Жарить на сковороде как обыкновенные оладьи. Основной соус - сметана.

Печень в сметанном соусе

Для приготовления блюда Вам потребуется: печень - 1 кг, мука - 1 стакан, лук репчатый - 2 шт., соль, черный молотый перец - по вкусу, подсолнечное масло - 1/2 стакана.

Печень порезать небольшими тонкими ломтиками, обвалять в предварительно посоленной и поперченной муке и обжарить на сковороде. Добавить порезанный полукольцами репчатый лук и залить сметаной, разведенной водой.

Печенка-тушенка

Для приготовления блюда Вам потребуется: печень - 500 г, лук репчатый - 500 г, соль, перец - по вкусу, мука - 200 г.

Печень нарезать на кусочки, отбить молотком, посыпать солью, перцем, обвалять в муке. Лук порезать и слегка обжарить. Уложить в казанок слоями. Тушить на медленном огне 30 минут.

Шарики из печени на сыре

Для приготовления блюда Вам потребуется: телячья печень - 500 г, лук репчатый - 3 шт., маргарин - 150 г, яйцо - 5 шт., твердый сыр - 300 г, яйцо (желток, сваренный) - 1 шт., зелень петрушки - по вкусу, молотый перец - по вкусу, соль.

Печень вымочить в течение 2 часов в молоке, снять пленку, нарезать кусочками, поджарить до полуготовности. Мелко нарезанный лук слегка потушить в жире. Печень, 3 сваренных вкрутую яйца и лук пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Взбить 2 яйца, заправить солью, перцем по вкусу и растереть до образования пышной массы. Сделать шарики величиной с орех, обвалять их в протертом через сито желтке. Каждый шарик положить на вырезанный формочкой кружок сыра и украсить листочком петрушки.

Безе (от французского "baiser") - очередное изобретение французской кухни. Рецептура - проще не бывает: взбить белки с сахаром или сахарной пудрой и несколькими каплями лимонного сока. Но, несмотря на простоту рецептуры, приготовление лакомства требует соблюдения некоторых правил. Во-первых, яйца для приготовления безе должны быть свежайшими и желательно охлажденными в холодильнике. Во-вторых, посуда, в которой взбивают белки, должна быть идеально чиста, т.к. наличие на стенках хотя бы намека на жир не позволит вам взбить белки в крепкую пену. В-третьих, в уже взбитые белки сахар добавляется постепенно, примерно по чайной ложке. Если белки взбиваются миксером, то не используйте очень высокую скорость. Обратите внимание на время выпечки безе. Часто оно превышает 30-60 минут (в зависимости от размера пирожного или торта), однако температура в духовке не очень высокая. Безе скорее высушивается, чем выпекается. Кстати, вкус безе особенно хорошо сочетается со вкусом сливок и свежих ягод.

РЕЦЕПТЫ ИЗ БЕЗЕ

Торт с ванильным мороженым и шоколадным безе

Сливочное масло - 6 ст. л., шоколад -100 г, сахарный песок - 3/4 стакана, ванильный сахар - 1,5 ч. ложки, соль - 1/4 ч. л., яйцо - 2 шт., мука - 1/2 стакана, ванильное мороженое (с вишней) - 1 кг; для шоколадного безе: сахарной пудры - 1/4 стакана, какао-порошка - 1/4 стакана, яйцо (белки) - 4 шт., соль - щепотка, сахарный песок - 1/4 стакана.

Вначале необходимо приготовить коржи. Противень смажьте маслом, постелите фольгу или специальную бумагу, посыпьте ее мукой. Приготовьте тесто. Для этого в кастрюле растопите сливочное масло, засыпьте туда же шоколад. Добавьте, помешивая, сахар, ваниль, соль, яйца. Затем всыпьте муку и замесите тесто. Тесто выложите на противень равномерным слоем. Корж выпекается 25 минут, затем его нужно остудить. Полученный корж разрезать пополам на два коржа. Взять форму для коржа и выстелить дно пленкой и поместить туда один корж. На него ровным слоем поместить ванильное мороженое, а сверху - второй корж. Закройте пленкой и поставьте в морозилку минимум на 4 часа. Теперь нужно сделать смесь для шоколадного безе. Просейте через сито сахарную пудру и какао, смешайте и отложите. В кастрюле или другой емкости взбейте белки с солью до густой пены. Постепенно по несколько ложечек добавляйте сахар, взбивая смесь до упругой пены. Затем также, небольшими порциями добавьте смесь сахарной пудры с какао. Вновь взбейте до однородной массы. Выньте из холодильника коржи с мороженым. Положите их на огнеупорное блюдо. Сверху и с боков обмажьте смесью для безе так, чтобы она покрыла всю поверхность и плотно обволакивала торт - и мороженое, и коржи. Можно сделать это лопаточкой, чтобы образовались завитушки и полосы. Запекайте 3-4 минуты, пока завитушки на безе не зарумянятся. Подавайте сразу же как вынете из духовки.

Грибочки из безе

Сахарная пудра - 1 стакан, яйцо (белок) - 3 шт., сухие сливки - щепотка, какао-порошок.

Просейте стакан сахарной пудры на лист бумаги. Взбейте 3 яичных белка со щепоткой сухих сливок до образования устойчивой пены. Постепенно вбейте в смесь 2 ст. ложки сахарной пудры. Всыпьте сразу весь оставшийся сахар и тщательно перемешайте с яичными белками. Выстелите противни бумагой, смажьте ее маслом и слегка присыпьте мукой. Излишки муки стряхните. Поместите массу безе в кондитерский мешок, выдавите на противень ножки грибов, под конец чуть приподнимая кортик, чтобы образовался "пик", и шляпки. У шляпок поверхность чуть придавите пальцем, чтобы готовая шляпка была чуть округлой формы. Присыпьте шляпки грибочков какао-порошком, пропущенным через мелкоячеистое сито. Выпекайте грибочки при 150°С в духовке в течение часа или пока они не высохнут. Переверните грибочки, выключите духовку и оставьте их в духовке остывать. С помощью сливок соедините ножки со шляпками. Ножку гриба можно опустить в сахар, подкрашенный пищевым красителем. Подавайте как пирожные или украшайте грибочками торты. Должно получиться примерно на 24 гриба.

[illegible]

Сливки (жирные) - 150 мл, густой натуральный йогурт - 200 г, клубника - 500 г, ликер из черной смородины - 2 ст. л., пирожные безе - 5 шт.

Слегка взбейте сливки, влейте йогурт. Поставьте в холодильник на 30 минут. 250 г клубники измельчите в процессоре до консистенции пюре, добавьте ликер. Отложите 6 ст. ложек пюре в отдельную посуду. Нарежьте на половинки 250 г клубники (6 ягодок оставьте целиком для украшения). Залейте нарезанные ягоды клубничным пюре, охладите. Наломайте безе и осторожно перемешайте со сливочно-йогуртовой массой и клубникой. Разложите в 6 вазочек. Сверху полейте оставленным пюре и украсьте половинками клубники.

Лук - от семи недуг

Лук-порей обладает более нежным ароматом, более тонким сладковатым вкусом, чем у обычного репчатого лука. Белая часть порея используется для приготовления овощных салатов, супов, в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам и начинок для выпечки. Многие любят есть порей в свежем виде, предварительно приспустив в воде с лимонным соком и приправив растительным маслом, майонезом или соусом. Самое распространенное сочетание в салате - порей со свежими яблоками, белокочанной капустой, морковью. В порее содержится ряд витаминов (А, С, Е, В1, В2, РР и др.).

Салат из лука с майонезом

Лук-порей (стебли) - 5 шт., яйцо - 2 шт., растительное масло - 5 ст. л., винный уксус - 2 ст. л., горчица - 2 ч. л., соленые огурцы - 200 г, соль.

Очистить, вымыть, нарезать кусочками в 4-5 см лук-порей и сварить, опустив в соленый кипяток. Готовый лук-порей откинуть на сито и остудить. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, осторожно вынуть желтки, сохранив белок для украшения. Из вареных желтков и растительного масла приготовить майонез, заправить им сваренный лук-порей, смешанный с тонко нарезанными солеными огурцами. Салат украсить кружочками белка и подать на стол.

Салат из лука [illegible]

Лук-порей - 200 г, капуста белокочанная - 200 г, яблоки - 200 г, масло растительное - 50 г, сметана или майонез, соль.

Лук промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками. Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу.

Лук в масле

Лук-порей - 450 г, бульон - 300 мл, масло - 75 г, соль, перец - по вкусу, петрушка или шалфей (нарезанная зелень) - 1 ст. л.

Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить при уровне мощности 10 12-14 мин., время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив масло, соль, перец.

Медицина • Красота • Здоровье
Семейного лекаря

Итак, чего новенького поведает свежий номер "Семейного лекаря"?

Вы узнаете, о чем могут рассказать уши, и не просто рассказать, эти советы возьмите на вооружение, они непременно вам пригодятся. А если вы любители дачного сезона и никакая погода не способна вас удержать в это время дома, в городских квартирах, то материал "Лечебница на даче" для вас. Так что занимайтесь физическим трудом с умом, и отдыхайте так же. А эта статья вам в этом поможет. Женщинам, которые особенно много уделяют внимания своей внешности (что, кстати, правильно делают) рецепты витаминных масок и коктейлей для красоты. А если среди вас, уважаемые читатели, есть те, которые панически боятся инфаркта или инсульта, то ищите советы, как избежать эту напасть, ну, а если, к сожалению, этого не удалось, и недуг вас настиг, то советы для восстановления здоровья тоже имеются. Одним словом, будьте здоровы, и читайте "Семейный лекарь".

родная Усадьба

В свежем номере "Родной усадьбы" мы расскажем вам о том, как правильно "подкармливать" овощные культуры, растущие на вашем огороде. Крупные кочаны хрустящей капусты, вкусные, насыщенные витаминами огурцы и кабачки, "укрощенный" сладкий, привередливый перец - такой урожай вы получите, если будете следовать нашим советам.

А еще мы попытаемся опровергнуть расхожее мнение об якобы опасных нитратах, которые в огромном количестве содержатся во всех овощах. Читайте материал на 2-ой полосе "Так ли опасны нитраты?".

Когда мы выезжаем на дачу, кроме радости и отличного настроения у нас появляется также и много хлопот. То холодильник выйдет из строя, то дождь зарядит на несколько дней. Как сохранить продукты в этих условиях, чтобы они были свежими и качественными?

Мы расскажем также об интересных сортах смородины, секретах ухода в летний период за ягодными кустарниками, сливой, огурцами и садовыми цветами - гурманами.

В копилку

Голубцы с виноградными листьями (долма)

На 500 г баранины - 1/2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 400 г виноградных листьев, 1 ст. ложка масла.

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, а также перец и соль по вкусу.

Молодые виноградные листья вымыть, удалить жесткую стебельную часть, разложить листья на столе (по 1-2 листа), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 ч. Перед подачей на стол долму переложить на блюдо. Отдельно к ней подают простоквашу с тертым чесноком и солью и молотую корицу.

Говяжье сердце тушеное

На 500 г говяжьего сердца - 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Говяжье сердце вымыть, обсушить в салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, пожарить еще 1-2 мин., сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить. Этот соус процедить в кастрюлю, добавить еще 1 1/2 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2-3 ч.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук. Прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листа, вскипятить и за 20-30 мин. до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить. На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

Гуляш из мяса

На 500 г мяса - 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

Мясо (огузок, оковалок, лопаточная часть) обмыть, нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. Затем добавить мелко нарезанный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2-3 стаканами горячего бульона или воды, добавить томат-пюре, 1-2 лавровых листа (можно также добавить сметану), накрыть крышкой и поставить тушить на 1-1,5 ч.

Подать гуляш с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Мясо, тушенное с айвой

На 400 г мяса (мякоти) - 400 г айвы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) отбить, нарезать небольшими кусками (из расчета 3-4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле. После этого обжаренное мясо залить горячей водой так, чтобы она только покрыла его, и тушить около 1 ч.

Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и продолжать тушить мясо до полной готовности. Перед подачей на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Пудинг из птицы

500 г мяса птицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, мускатный орех, 2 ст. ложки масла, молоко.

Для соуса: 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Сваренное мясо птицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, специи и взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке или варить на пару в течение 1 ч. Жир смешать с мукой, прогреть, разбавить куриным бульоном, вскипятить, вмешать желтки, довести до вкуса, вылить в соусницу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Чанахи

На 500 г жирной баранины - 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень.

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками (из расчета 2-3 куска на порцию), положить в металлическую или лучше в керамическую посуду вместимостью 2-3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки, кинзы, базилика; все это посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1,5-2 ч.

Подать чанахи на стол в той же посуде, в которой готовили (не перекладывая на блюдо).

В копилку

Клецки со шпиком

Шпик нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить с натертым луком. Петрушку мелко порубить, колбасу нарезать, ломтики хлеба нарезать мелкими кубиками и все осторожно смешать с луком и шпиком. Муку смешать с яйцами, прибавить к основной подготовленной массе и месить тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от посуды. С помощью ложки клецки опустить в кипящую воду и варить до готовности (готовые клецки всплывут). Затем отбросить их на дуршлаг и дать стечь воде. Подать с кислой капустой. Рассчитано на 2 порции.

6 ломтиков белого хлеба, 100 г шпика, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 2 яйца, 0,5 л молока, 70 г колбасы салями, мука, соль.

Пирог песочный с вишней

Для приготовления блюда Вам потребуется: песочное тесто - 600 г, черешня или вишня - 600 г, ванильные вафли - 8 шт., вишневый желатин - 50 г.

Согреть духовку до 180°С. Смазать форму диаметром 24 см сливочным маслом, накрыть пергаментной бумагой. Выложить 400 г песочного теста в форму, образуя края высотой в 3-4 см. Сделать дырочки в тесте с помощью вилки. Покрошить ванильные вафли сверху теста и на них выложить вишни или черешни, помытые хорошо и высушенные (если желаете, можно вынуть косточки).Смазать желатином фрукты сверху. Оставшимся тестом украсить пирог. Печь в духовке около 30 минут, пока тесто не изменит цвет. Нужно быть внимательными, чтобы не высушить тесто, необходимо соблюдать указания по времени.

Цуккини, запеченные с сыром

Для приготовления блюда Вам потребуется: кабачки цуккини - 5-6 шт., лук репчатый - 1 шт., панировочные сухари - 100 г, яйцо - 3 шт., оливки - 50 г, плавленый сыр - 100 г, зелень петрушки (измельченная) - 1 ст. л., оливковое масло - 4 ст. л., соус бешамель - 1 стакан, соль, перец - по вкусу.

Очистите цуккини от кожуры, срежьте "крышечки", разрежьте пополам и варите в кипящей воде 5 мин. Слейте воду, выньте из цуккини сердцевину и мелко порежьте. Разогрейте масло на сковороде, мелко порежьте лук и обжарьте его до золотистости. Выложите в сковороду мякоть цуккини и, постоянно перемешивая, жарьте еще 5 мин. Добавьте панировочные сухари, порезанные на кусочки оливки, 2 яйца, 50 г сыра, петрушку, 4 ст. л. соуса бешамель, соль и перец. Хорошо перемешайте и полученной смесью наполните половинки цуккини. Выложите их на противень и запекайте в духовке в течение 15 мин. при температуре 180°С. В оставшийся соус добавьте яйцо и сыр и, постоянно перемешивая, готовьте на медленном огне 5 мин. На стол соус и цуккини подавайте отдельно.

Запеканка из картофеля со сметаной

Для приготовления блюда Вам потребуется: картофель - 800 г, лук-порей - 1 стебель, цуккини - 1 шт., помидор - 2 шт., сливочное масло, густая сметана - 150 г, молоко - 5 ст. л., яйцо - 1 шт., соль, молотый черный перец - по вкусу, молотый мускатный орех - по вкусу, тертый сыр - 100 г.

Картофель отварите, очистите и нарежьте кружочками. Лук-порей очистите, вымойте, нарежьте полосками и несколько минут бланшируйте в большом количестве кипящей воды (подсоленной). Затем обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Цуккини и помидоры вымойте и нарежьте кружочками. Форму для запекания смажьте сливочным маслом и выложите в нее слоями картофель, лук-порей, цуккини, помидоры. Нагрейте духовку до 200 градусов. Сметану сначала смешайте с молоком до образования однородной массы, затем взбейте с яйцом и приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Полейте овощи, посыпьте тертым сыром и запекайте около 20 минут.

Омлет с цуккини

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 8 шт., кабачки цуккини - 3, масло - 2 ст. л., лук репчатый - 1-2 шт., лук-шалот (луковицы) - 2, мускатный орех (натертый) - по вкусу, черный перец - по вкусу, соль.

Большую луковицу очистить, мелко порезать. Цуккини промыть, обрезать остатки стеблей, потереть цуккини на крупной терке, хорошо отжать в салфетке. Лук-шалот очистить, мелко нарезать. Масло растопить в сковороде, потушить при помешивании цуккини и лук-шалот около 8 минут. Яйца взбить, все смешать, приправить солью, черным перцем, натертым мускатным орехом. Залить цуккини, выдерживать в закрытом виде. Когда нижняя часть затвердеет, переложить омлет на тарелку, перевернуть и опять положить на сковороду, жарить на малом огне. Снять со сковороды и разложить на подогретые тарелки.

Яблочный пирог

Замесить тесто из муки, масла или маргарина (125 г), добавив сахар, и раскатать из него лепешку, которой выстлать края и дно приготовленного противня. Лепешку смазать смесью из повидла и рома, положив сверху нарезанные тонкими ломтиками яблоки, посыпать сахаром, изюмом, толченым миндалем. Выпекать в умеренно горячей духовке. Готовый пирог залить растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

2 кг яблок, 200-250 г муки, 225 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 100-150 г абрикосового (или другого) повидла, 40 мл рома, изюм, миндаль, сахарная пудра.

☺ ☺ ☺

«Gilette» - лучше для мужчины нет. «Нева» - день пройдет и ты вдова.

☺ ☺ ☺

Беспрецедентная акция компании Coca-Cola. Под каждой седьмой пробкой - водка!

☺ ☺ ☺

Пейте томатный сок.
Томатный сок - это здоровье.
Здоровье - это спорт.
Спорт - это победы.
Победы - это женщины.
Женщины - это СПИД.
СПИД - это смерть.
НЕ ПЕЙТЕ ТОМАТНЫЙ СОК!

☺ ☺ ☺

Я работаю в поле сапером и очень люблю, когда мне приносят в поле хлеб и «Раму», но я очень сожалею, что до сих пор никто ничего не донёс.

☺ ☺ ☺

Два муравья едят слона. Проходит десять лет.

- Тот самый вкус.

- Тот самый слон.

☺ ☺ ☺

... рекомендуем новый Аквафреш «Секретное Оружие». Благодаря новой тройной формуле, в состав которой входят тротил, гексаген и тринитроглицерин, а так же новой тактике борьбы с бактериями «выжженная земля» после применения этой чудесной зубной пасты в радиусе 15-20 метров еще долго не найдется ни одной бактерии!

☺ ☺ ☺

Если Вы откроете окна. включите воду, сделаете на полную громкость телевизор, тогда, может быть, вы не услышите, как он работает... холодильники ЗИЛ...

☺ ☺ ☺

Новый always с крылышками - теперь в два раза уменьшена нагрузка на крыло и улучшена маневренность.

☺ ☺ ☺

«Ты вошел, весь вагон вышел. Рексона - никогда не подведет!»

☺ ☺ ☺

В ваших пачках «Читос» завелись покемоны? Доместос! Убивает всех известных покемонов. Наповал...

☺ ☺ ☺

Паста «Пустодент» удалит Ваши зубы, не повреждая эмали!

☺ ☺ ☺

- Это - моя подружка.

В кадре обалденная девушка в прозрачном пеньюаре.

- А это Я. Местный авторитет. В кадре бритоголовая рама 3х3. в золотых цепях и малиновом пиджаке.

- Поэтому она никогда мне не изменяет.

☺ ☺ ☺

Магадан. Минус 20. Сильный

РЕКЛАМА

снег. Прическа сохранилась идеально!

Воркута. Минус 30. Метель. Волосы надежно защищены!

Колыма. Минус 50. Снежный буран. Укладка не повреждена!

(В кадре типичный зэк в наколках, поглаживает бритую налысо голову):

- Министерство юстиции Российской Федерации заботится о Вас, и о вашей прическе!

☺ ☺ ☺

Слесарь и Хозяйка. Слесарь, в очередной раз отремонтировав кран, очень довольный своей работой собирает инструмент, моет и вытирает руки полотенцем... Хозяйка, тоже довольная работой Слесаря радостно предлагает:

- Может быть чайку... покрепче... того-самого?

Слесарь:

- Спасибо! От чайку не откажусь... И чего-покрепче - тоже можно... А уж от ТОГО-САМОГО я никогда не отказывался!

В копилку

Суп из кабачков

Кабачки - 135 г, рис - 6 г, молоко - 24 г, простокваша - 18 г, лук зеленый - 6 г, масло сливочное - 9 г, мука - 3 г, яйцо - 1/6 шт., вода - 120 г, перец черный - 0,02 г, зелень петрушки - 2 г, укроп - 1 г, лимонная кислота - 1 г, соль - 3 г.

Нарезанные зелень и лук и мелкие ломтики или кубики кабачков обжарить на сливочном масле, залить водой, добавить молоко и варить. За 20 минут до готовности засыпать рис, в конце варки - пассерованную муку. Заправить суп простоквашей, смешанной с яйцом, прибавить черный перец и лимонную кислоту. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Помидоры, фаршированные рыбой

Помидоры - 180 г, соль - 2 г, мука - 4 г, молоко - 40 г, зелень петрушки - 4 г, перец черный - 0,05 г, масло сливочное - 15 г, яйцо - 1/4 шт., судак - 60 г.

Помидоры промыть, срезать верхушки, вынуть ложкой сердцевину, посолить и заполнить фаршем. Для фарша мелко рубленные яйца смещать с мелко нарезанной вареной рыбой и заправить молочным соусом и черным молотым перцем. Фаршированные помидоры запечь в жарочном шкафу. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Плакия из рыбы (судак, карп)

Судак - 250 г, помидоры, - 40 г, лук репчатый - 20 г, зелень петрушки - 3 г, масло сливочное - 30 г, корень сельдерея - 6 г, чеснок - 2 г, мука - 5 г, лавровый лист - 0,02 г, лимон - 1/5 шт., перец черный - 0,04 г, соль- 2 г.

Рыбу разделать на филе (с кожей и реберными костями), нарезать на порции и уложить на смазанный противень. Отдельно спассеровать лук и корень сельдерея, нарезанный мелкими ломтиками, и довести до мягкости. Затем прибавить мучную пассеровку, разведенную горячей водой, соль, чеснок, черный перец, лавровый лист, довести до кипения и этим соусом залить уложенную на противне рыбу. Сверху на рыбу положить ломтики помидоров и лимона, посыпать нарезанной петрушкой и запечь в жарочном шкафу.

Мясо с кабачками

Баранина - 200 г, помидоры - 80 г, лук репчатый - 20 г, масло сливочное - 15 г, укроп - 2 г, кабачки - 80 г, морковь - 20 г, лимон - 1/5 шт., соль -2 г.

Мясо нарезать на кусочки и обжарить, а на его жире спассеровать лук, добавить часть помидоров и тушить. Затем влить разведенную мучную пассеровку, положить мясо и тушить на слабом огне, добавив очищенные кабачки, нарезанные кубиками. Почти готовое мясо поставить в жарочный шкаф или на слабый огонь плиты. Когда кабачки станут мягкими, добавить нарезанные помидоры и морковь, обжаренную в масле. Готовое блюдо посыпать укропом и добавить лимонный сок.

Мясо в порционных сковородках

600 г мякоти говядины, 100 г молотой свинины, 1 кг картофеля, 100 г растительного масла, 250 г репчатого лука, 100 г томата-пасты, 4 яйца, соль, молотый перец, лавровый лист, чеснок, 2 ст. ложки масла, лимонный сок или уксус.

Мясо нарезать порциями, слегка отбить и положить в приготовленный маринад (растительное масло, соль, перец, лимонный сок, немного толченого чеснока, лавровый лист). Лук нарезать ломтиками и смешать с очищенным, нарезанным тонкими дольками молодым картофелем. Смесь обжарить на растительном масле, добавить соль, перец и тушить, постоянно встряхивая. Незадолго до полной готовности добавить томат-пюре, выложить на 4 порционные сковородки. На смесь положить обжаренные маринованные куски мяса. Прикрыть его слоем молотой свинины так, чтобы в центре образовалось углубление, в которое разбить яйцо (желток будет в ямке, белок покроет молотое мясо). Поместить сковородки в духовку, чтобы белок слегка загустел. Подавать в порционных сковородках. Отдельно подать салат.

Омлет по-болгарски

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 20 г, перец стручковый - 60 г, брынза - 25 г, соль - 2 г, зелень петрушки - 3 г.

Яйца вылить в тарелку, хорошо размешать, добавить мелко нарезанный и поджаренный стручковый перец и тертую брынзу. Эту смесь вылить на противень или сковороду с разогретым жиром и жарить. Готовый омлет свернуть вдвое, уложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки. Если омлет жарится на противне, то готовый омлет разрезать на квадратики и каждый свернуть вдвое треугольником.

Подавать на стол, посыпав зеленью.

Гренки со шпинатом

С черствого белого хлеба срезать корочку.

Ломтики смазать с обеих сторон маслом или маргарином, положить на решетку и слегка подрумянить в духовке. Решетку вынуть, на каждый ломтик хлеба намазать массу шпината (тушенный с яйцом шпинат), вторично поместить в духовку и прогреть. Подавать гренки горячими.

В копилку

Капуста по-богемски

Промытую, нарезанную узкими полосками капусту отбросить на сито и обсушить. Затем мелко нарезать лук и слегка потушить его со шпиком, нарезанным кубиками. Добавить капусту. Вместо воды лучше влить немного мясного бульона. Посолить, добавить тмин и поставить тушить. Когда капуста станет мягкой, посыпать небольшим количеством муки, добавить сахар и сбрызнуть вскипяченным уксусом. В конце тушения все хорошенько перемешать, дать капусте еще раз закипеть на слабом огне и снять с плиты.

400 г белокочанной капусты, 40 г сахара, 10 г соли, 20 г муки, 40 г жира, 20 г шпика, 60 г лука, тмин, уксус.

Суп с гренками

Яичные желтки и масло взбить, добавить муку, коренья, соль и в конце - отдельно взбитые белки. Замесить негустое тесто, влить его в форму, смазанную жиром, и запечь в духовке, разогретой до умеренной температуры. Когда форма остынет, разрезать корж на маленькие кубики, распределить их по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и залить очень горячим бульоном.

50 г масла, 3 яйца, немного мускатного ореха, 100 г муки, соль, 0,125 л молока, зелень петрушки, процеженный бульон.

Бананы на безе

Для приготовления блюда Вам потребуется: сахарная пудра - 125 г, яйцо (белок) - 2 шт., лимонный сок - 1 ч. л., банан - 2 шт., сливочное масло - 1 ст. л., шоколадная крошка - 2 ст. л., растительное масло.

Разогреть духовку до 100°С. Противень смазать небольшим количеством растительного масла и выложить бумагой для выпечки. Просеять на лист бумаги сахарную пудру. Белки с лимонным соком взбить в пену; всыпать в нее сахарную пудру и взбивать до тех пор, пока белки не начнут блестеть. Заполнить белками кондитерский мешочек с круглой насадкой и выдавить на противень 4 полоски в форме бананов. Безе поставить в духовку на средний уровень и 2 часа не столько выпекать, сколько подсушивать, оставив дверцу духовки приоткрытой. Бананы очистить и разрезать вдоль. Растопить масло на сковородке и на слабом огне обжаривать в нем бананы с двух сторон до тех пор, пока они не начнут карамелизироваться. Выложить бананы на безе и посыпать шоколадной крошкой.

Салат влажский

Ветчину, отварное мясо, отварной картофель, яблоки, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нашинковать соломкой, заправить майонезом, уложить в салатник, украсить яйцом, зеленым горошком, огурцом и зеленью петрушки. Рассчитано на 5 порций.

200 г окорока, 325 г отварного мяса, 120 г картофеля, 75 г яблок, 200 г маринованных фруктов, 80 г соленых огурцов, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 125 г майонеза, зелень петрушки, соль, перец.

Пражский салат

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом. По желанию можно посыпать перцем.

150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез, лимонный сок или уксус.

Картофельный суп со сметаной

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану хорошо перемешать с 2 ст. ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень. Рассчитано на 3 порции.

1,25 л воды, 500 г картофеля, 2 яйца, 0,25 л сметаны или молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки или укропа, тмин, соль.

Кнедлики-роглики

Натереть сваренный накануне картофель и замесить тесто, смешав картофель с мукой, яйцами и специями. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать полосками шириной 8 см, длиной 5 см, смазать начинкой, каждую полоску скатать в рожок ("роглик") и закрепить кончики. Кнедлики опустить в слегка подсоленную воду и варить на слабом огне в течение 20 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить на блюдо. Панировочные сухари подрумянить в масле и посыпать ими клецки. В качестве начинки может быть использовано мясо, шпик или овощи, которые предварительно следует потушить в жире с луком и зеленью. Грибы тоже являются прекрасной начинкой. Эти кнедлики подают со свежим салатом или с теплой подливкой из зелени. Если начинка не мясная, то кнедлики сами по себе являются прекрасным гарниром к мясу.

750 г картофеля, 125 г пшеничной муки, 100 г картофельной муки, 2 яйца, соль, мускатный орех, начинка.

Еще один способ быстро получить вкусное блюдо - приготовить салат с макаронами. Советуем для салата макароны чуть-чуть не доваривать, оставляя их внутри жестковатыми. Макароны обязательно надо засыпать в кипящую подсоленную воду с ложкой растительного масла и варить 10-12 минут. Заправку и остальные ингредиенты для салата вы можете подбирать по собственному вкусу, а для начала предлагаем несколько рецептов.

САЛАТ РЫБНЫЙ С МАКАРОНАМИ

Для приготовления блюда Вам потребуется: рыбные консервы (в масле, немного) - 1 банка, яйцо - 3-4 шт., лук репчатый - 1 шт., перец черный молотый - по вкусу, рожки или ракушки - 200 г, сметана или майонез - 200 г.

Банку рыбных консервов измельчить вилкой в небольшой миске, туда добавить мелко порубленные яйца, измельченный репчатый лук, сваренные и промытые холодной водой рожки или ракушки, по вкусу соли и перца черного молотого, хорошо размешать, все заправить сметаной или майонезом, сложить в салатницу и подать к столу. Если салат заправляется майонезом, то соль не добавляется. Украсить салат можно зеленым луком, укропом, мелко нарезанным яйцом.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С АПЕЛЬСИНАМИ

Для приготовления блюда Вам потребуется: макароны - 250 г, огурец - 1 шт., лук репчатый (красный) - 2 шт., апельсины - 2 шт., яблоко (красное) - 1 шт., лимонный сок - 3 ст. л., лимонная мелисса - 1 пучок, йогурт - 150 г, сметана - 100 г, майонез - 1 ст. л., апельсиновый сок - 3 ст. л., соль, сахар и свежемолотый белый перец - по 1 щепотке.

Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее макароны и варить до готовности 8 минут. Огурец очистить, разрезать пополам вдоль, удалить зерна и нарезать полукруглыми дольками. Лук очистить и нарезать очень тонкими кольцами. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять пленочки. Яблоки вымыть, вытереть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими кусочками и сбрызнуть лимонным соком. Листочки мелиссы вымыть и нарезать полосками, при этом отложить несколько листиков для украшения. Йогурт смешать со сливками, майонезом, апельсиновым соком, приправить солью, сахаром, перцем и полосками мелиссы. Сухие охлажденные макароны смешать с огурцом, луком, дольками апельсинов и кусочками яблок. Заправить салатным соусом.

САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ С МЯСОМ

Для приготовления блюда Вам потребуется: макароны - 250 г, мясо - 250 г, маринованные грибы - 250 г, помидоры - 250 г, растительное масло - 50 г, лук-порей - 50 г, лимонный сок - 50 г, черный перец - по вкусу, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть водой и отцедить. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками. Все осторожно перемешать и выложить в салатник. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли и залить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным луком-пореем, салат выдержать 1/2 часа и подать. По желанию можно дополнительно посыпать мелко нарезанной петрушкой или брынзой.

САЛАТ ЛЕТНИЙ С МАКАРОНАМИ

Для приготовления блюда Вам потребуется: макароны (спиральки) - 250 г, оливковое масло - 2 ст. л., цуккини - 1 шт., помидоры - 6 шт., редис - 6-8 шт., базилик - 20 г, сок - 1/2 лимона, соль и черный перец - по вкусу.

Отварить макароны в соленой воде, слить и откинуть на дуршлаг. Если салат холодный, то промойте под проточной холодной водой, и слейте воду. Цуккини нарезать некрупными кубиками, помидоры очистить от семян и порезать небольшими дольками.Редис порезать тонкими кружочками. Базилик мелко порубить. Затем нагреть сковородку и в масле тушить цуккини 2-3 мин. до готовности. Снять с огня и перемешать с макаронами, помидорами, редиской, базиликом. Все сбрызнуть лимонным соком. Подавать холодным или горячим, побрызгав оливковым маслом.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Морковь а ля Вини

Необходимые продукты: 600 г моркови, 50 г сливочного масла, 15 г сахара, 100 г воды, петрушка, щепотка соды.

Очистить и вымыть морковь, нарезать кружочками, положить в довольно большую кастрюлю. Добавить сливочное масло, сахар, соль, соду и воду. Закрыть крышкой. Довести до кипения и варить при слабом нагреве. Через 30 мин. варки каждые следующие 10 мин. перемешивать. Жидкость должна полностью увариться. Подавать с нарезанной петрушкой.

Галантир из капусты с сыром

Необходимые продукты: 1 кг капусты, 200 г сыра, 4 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 1/4 стакана бульона или воды, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка муки, 3-4 столовые ложки натертых сухарей, мускатный орех и соль по вкусу.

Лук и капусту измельчить соломкой. В кастрюле с растительным маслом обжарить измельченный лук, по частям присоединить и обжарить измельченную капусту, добавить немного жидкости и потушить.

В полумягкую капусту добавить сметану, предварительно смешанную с мукой, мускатный орех, соль, часть натертого сыра.

Капусту положить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, посыпать смесью натертого сыра и сухарей, по поверхности разложить кусочки масла. Запекать в духовке в течение 20 минут.

Паштет из свеклы

Необходимые продукты: 1 небольшая свекла, 1 яйцо, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

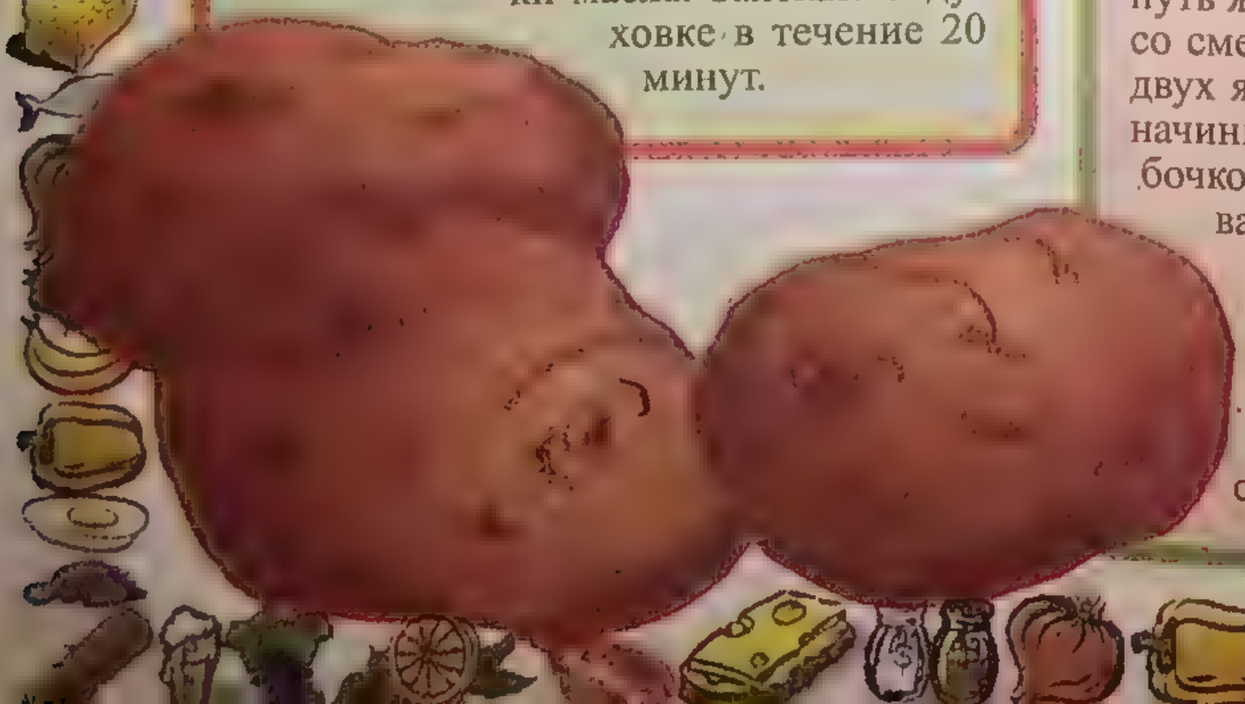
Свеклу отварить, остудить в холодной воде, очистить и нарезать небольшими кусочками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать на 4-5 частей. Все продукты смешать в одной посуде и измельчить блендером в течение 3-4 минут. Затем посолить и взбивать еще 30 секунд.

Яйца, маринованные грибами

Необходимые продукты: 5 яиц, 1 столовая ложка сметаны, 1/2 стакана маринованных грибов, петрушка, соль, сахар - по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, срезать с тупого конца верхушку (до желтка), вынуть желток. Грибы мелко нашинковать, смешать со сметаной и протертыми желтками (желтки от двух яиц оставить на украшение) и этой смесью начинить яйца. Оформить яйца можно в виде грибочков с различными шляпками: коричневатой - вареный белок с кожурой лука, красной - ломтик помидора, покрытый точками майонеза.

Яйца ставят на тарелку обрезанной стороной вниз, на острый конец надевают шляпку, дно тарелки посыпать зеленью, а сверху - растертым желтком.



БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН, ТВОРОГА И ЯИЦ

Необходимые продукты: *1 пачка макарон, 4 зубчика чеснока, 2 перца, соль, сухие травы (по желанию), черные оливки без косточек (по вкусу).*

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, положить в кастрюлю, добавив растительное масло (лучше оливковое). Приправить солью, перцем и томить на медленном огне. Готовые макароны разложить на тарелки, залить соусом и посыпать оливками.

Соус к этому блюду готовится так: залить 2 крупных красных перца водой (около 1 л) и кипятить на медленном огне, пока перцы не станут нежными. Перцы вынуть, очистить, нарезать, измельчить блендером или в комбайне, добавить 4 зубчика чеснока и 330 мл воды, в которой варились перцы, сделать пюре. Соус слегка подогреть.

Яйца «Пармантье»

Необходимые продукты: *750 г картофеля, 1/2 л молока, 50 г сливочного масла, 6 яиц, 200 г сметаны.*

Картофель отварить и размять с молоком. Густое картофельное пюре положить на противень, сделать в пюре углубления и разбить в каждое углубление по одному яйцу. Полить сверху сметаной, посолить, поперчить и запекать в горячей духовке 15 мин.

Рис смешать с сахаром и говяжьим жиром и выложить в форму для пудинга (пласт 2 см). Сверху положить различные фрукты и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, затем фруктов и т.д. Верхний слой должен быть из риса. Варить на паровой бане в течение 1/2 часа. Снять с огня, дать блюду несколько остыть и подавать в теплом виде.

Яйца в кокотницах

На дно маленьких фарфоровых кокотниц выложить слой абрикосового джема (или любого другого, что есть под рукой) или мармелада и вылить по одному сырому желтку. Белки взбить в густую пену, смешать с сахарной пудрой и ванилином. Разложить поверх желтков, посыпать сахарной пудрой и выпекать в нагретой духовке 4 минуты.

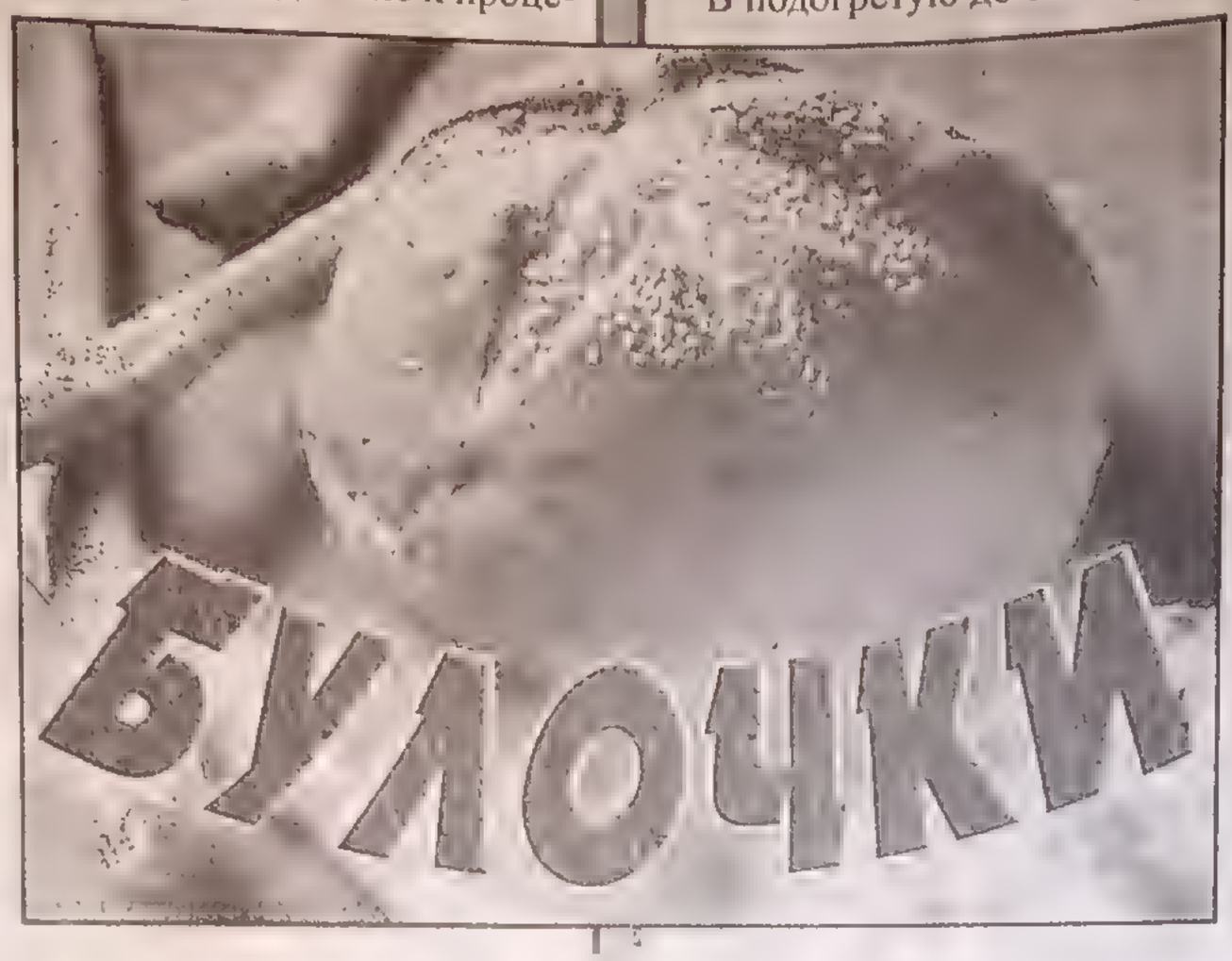
Подготовка начинки. Все продукты тщательно растереть в однородную эластичную пасту.

Подготовка теста. Смешать все продукты и замесить тесто средней густоты. Раскатать тесто в пласт толщиной 1-1,5 мм. Нарезать пласт квадратами размером 5х5 см, на середину каждого квадрата положить чайную ложку начинки. Сложить в виде треугольников и отваривать в большом количестве кипящей подсоленной воды, пока они не всплывут. Готовые вареники вынуть, переложить в кастрюлю, полить растопленным сливочным маслом.

Булочки морковные

Мука пшеничная - 3 стакана, вода - 1 стакан, дрожжи - 30 г, растительное масло - 1/2 ч. л., морковь - 2-3 шт.

В подогретую до температуры 35-40° С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку и перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Морковь очистить, промыть и пропустить через мясорубку. В подготовленное тесто добавить морковь, перемешать тесто и хорошо выбить. Поставить тесто для брожения на 1-2 ч. при температуре 30-40°С. Тесто разделать на булочки, уложить на противень и выпекать в течение 20-25 мин. Горячие булочки смазать растительным маслом.



Булочка капустная

Пшеничная мука - 3 стакана, вода - 1 стакан, дрожжи - 30 г, соль - 1/2 ч. л., белокочанная капуста (рубленная) - 2 стакана, сахар - 1 ст. л., растительное масло - 3 ст. л.

В подогретую до температуры 35-40° С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку и перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Капусту очистить, промыть, нашинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и хорошо выбить. Поставить тесто для брожения на 1-2 ч. при температуре 30-40° С. Тесто разделать на булочки, уложить на противень и выпекать в течение 20-25 мин. Горячие булочки смазать растительным маслом.

Булочки свекольные

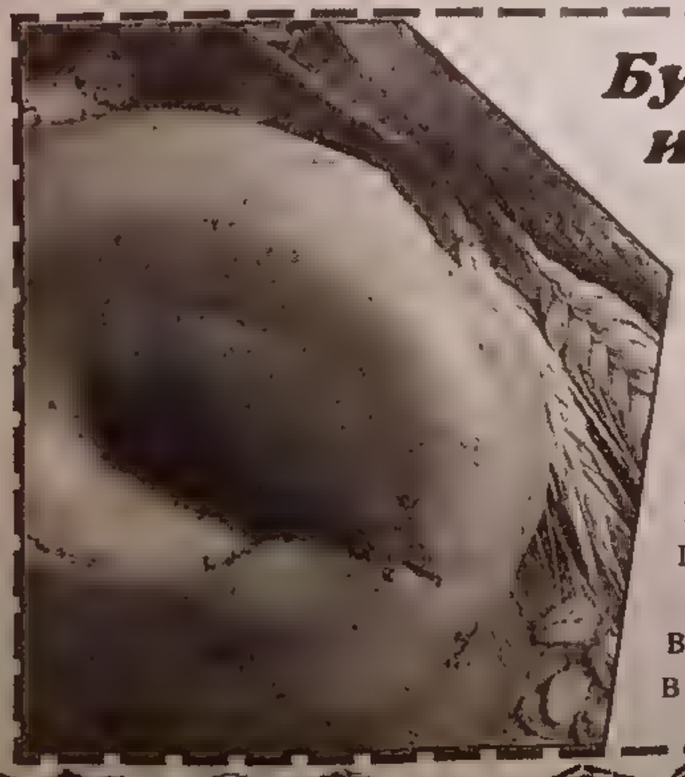
Пшеничная мука - 3 стакана, свекла - 1 шт., вода - 1-2 стакана, растительное масло - 3 ст. л., соль - по вкусу.

В подогретую до температуры 35-40° С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку и перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Свеклу очистить, промыть и пропустить через мясорубку. В подготовленное тесто добавить свеклу, перемешать и хорошо выбить. Поставить тесто для брожения на 1-2 ч. при температуре 30-40°С. Тесто разделать на булочки, уложить на противень и выпекать в течение 20-25 мин. Горячие булочки смазать растительным маслом.

Булочки тыквенные

Для приготовления блюда Вам потребуется: пшеничная мука - 1-2 стакана, вода - 1/2 стакана, сахар - 1 ч. л., свежие дрожжи - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., растительное масло - 3 ст. л., тыква (натертая) - 1,5 стакана.

В подогретую до температуры 35-40° С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку и перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Тыкву очистить, промыть и натереть на крупной терке. В подготовленное тесто положить тыкву и перемешивать тесто 20-25 мин. Затем поставить тесто для брожения на 1 -2 часа. Готовое тесто разделать на булочки. На сухой противень уложить булочки, дать расстояться 20-25 мин. и выпекать при температуре 200-220°С в течение 20-25 мин.



Булочки из тофу

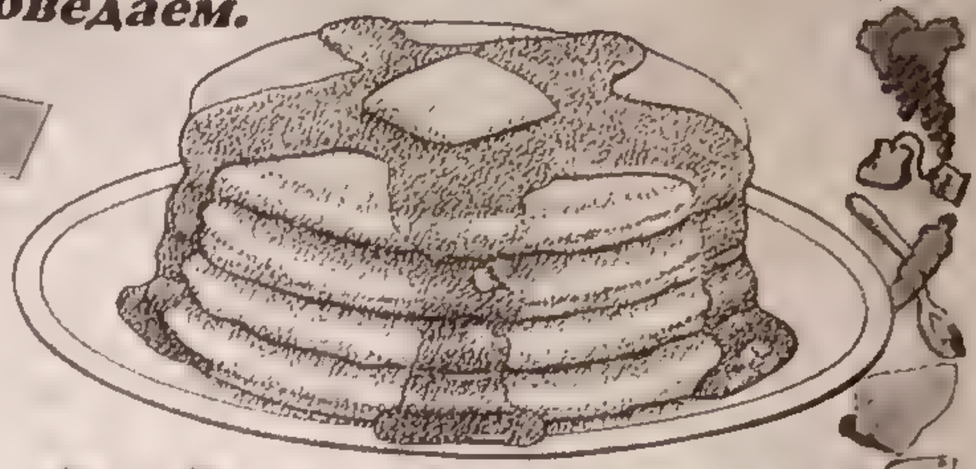
Для теста: тофу - 350 г, яйцо - 2 шт., мука - 3 ст. л., сахар - 3 ст. л., сметана - 1/2 стакана, сливочное масло - 3 ст. л.

Для начинки: яблоки - 3 шт., изюм (без косточек) - 3 ст. л., корица молотая - по вкусу, сахар - 3 ст. л.

Тофу пропустить через мясорубку, добавить муку, сахар, 1 яйцо и вымесить тесто. Разделить его на лепешки и оставить их подходить. Очищенные от кожицы и семенных коробочек яблоки нашинковать и тушить с сахаром 5-10 минут, добавить корицу, изюм все перемешать.

Начинку выложить на лепешки из теста (по 1-2 ст. л.), сформовать булочки, смазать сметаной, смешанной с яйцом, и выпекать в духовке.

Блины - это не просто блины. Они бывают пшеничные и гречишные, овсяные и пшенные. Ну, а вкуснее всего блины с припеком. Если Вы решили порадовать себя этим кушаньем, следует соблюсти некоторые правила, о которых мы Вам с удовольствием поведаем.



Блины

Блины пшенные

Пшено - 2 стакана, пшеничная мука - 2 стакана, молоко - 6 стаканов, яйцо - 5 шт., дрожжи - 25 г, сливочное масло - 200 г, сахар по вкусу, соль.

Влить в кастрюлю 2 стакана теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыть кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место на 1-1,5 часа. Пока тесто подходит, перебрать пшено, промыть, залить 4 стаканами молока и сварить кашу. Остудить ее до комнатной температуры, добавить яичные желтки, растертые с сахаром и солью, и хорошо перемешать. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Дать постоять 15-20 минут и выпекать блины.

Блины овсяные

Пшеничная мука - 1,5 стакана, овсяная мука - 2,5 стакана, молоко (или вода) - 3 стакана, сливки - 0,5 стакана, яйцо - 3 шт., сахар - 2 ст. ложки, сливочное масло - 2 ст. ложки, дрожжи - 30 г, соль по вкусу.

Развести в теплом молоке дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку и, всыпав ее в посуду с молоком, хорошо размешать. Дать опаре подняться. Затем добавить в тесто растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо перемешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту подойти и выпекать блины.

Блины пшеничные

Мука пшеничная - 600 г, сахар - 1 ст. л., масло сливочное - 5 ч. л., яйцо - 1 шт., дрожжи - 25 г, соль - 1 ч. л., молоко - 4 стакана, масло оливковое - 3-4 ст. л.

В 3-х стаканах теплого молока (30-35 градусов) растворить дрожжи, добавить 1/2 ст. ложки сахара, соль, растертый желток и растопленное сливочное масло, перемешать и всыпать половину нормы муки (муку желательно просеять через сито, чтобы она обогатилась кислородом). Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1,5-2 часа, чтобы тесто подошло. Когда тесто подойдет (увеличится в 2-3 раза) добавить оставшееся молоко, подогретое до 50 градусов, муку и сахар. Затем влить взбитый белок. Все перемешать и снова поставить в теплое место примерно на 3 часа. По истечению указанного срока можно выпекать блины, при этом тесто перемешивать нельзя.

Блины постные

Гречневая мука - 4 стакана, молоко - 4,5 стакана, дрожжи - 20-25 г, соль, растительное масло для смазки сковороды - 1 ч. л.

В посуду влить полстакана теплого молока и развести в нем дрожжи (дрожжи должны быть свежими, иначе тесто не подойдет); добавить еще 1,5 стакана молока. Непрерывно помешивая, всыпать в посуду с молоком 2 стакана муки. Тесто хорошо размешать, чтобы не было комков. Накрыть посуду полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет (это Вы определите по 2-3х-кратному увеличению объема), добавить остальную муку, молоко, соль, перемешать и вновь поставить в теплое место. После того как тесто снова поднимется, можно начинать печь блины. Тесто больше не размешивать, чтобы оно не опало.

Блины гречневые заварные

Гречневая мука - 4 стакана, вода - 2,5 стакана, молоко - 2 стакана, дрожжи - 20-25 г, сахар - 1 ч. ложка, соль.

Всыпать в посуду 2 стакана муки, тонкой струйкой влить 2 стакана кипятка (вода должна быть не кипящей, а нагретой до кипения), хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда тесто остынет до комнатной температуры, развести в полстакана теплой воды дрожжи и влить их в опару (полученное ранее тесто). Хорошо все взбить, накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место. Когда опара увеличится в 2-3 раза, добавить в нее муку, молоко, соль, затем снова взбить и поставить в теплое место.

Праздничный стол для малышей

Жизнь показывает, что детям сложно усидеть за столом дольше 10-15 минут, а также, находясь в состоянии возбуждения, есть в гостях, как взрослые, то есть - закуску, горячее, десерт, сладкое. Они готовы употреблять только сладкое. При этой склонности нужно постараться сделать так, чтобы они его не переели.

В три года можно предложить гостям вот такой стол:

1. Банановое "эскимо". Бананы разрезать на половинки. Каждую надеть на деревянную палочку, как у эскимо. Банановое "эскимо" обмакнуть чуть-чуть в мед. Если переборщите, банан размокнет и потеряет свой праздничный вид уже через 10 минут после того, как вы поставите его на стол. Поверх "мороженое" следует посыпать тертым шоколадом, молотыми орехами, измельченным печеньем. До потребления хранить в морозилке.

2 . Банановый поезд. Вместо колес - круглые леденцы, вместо буфера - виноградинки. Можно вырезать даже сиденья и посадить туда маленьких человечков из печенья. Желающие приготовить миниатюрное блюдо для любимой дочки или внучки обычно находятся.

3. Творожные снеговики. Густой творог развести со сметаной и сахарным песком до консистенции глины. Из массы слепить снеговичков. Приделать им носики и глазки. Каждую фигурку поставить на печенье и дать в лапку по метелке из зубочистки и бумажной кисточки. Помните, что творог в окончательном варианте должен быть такой густоты, чтобы не потечь при подаче на стол. До этого момента храните блюдо в морозилке.

4. Сливочный ежик. Сливочный сырок размешать с молоком. Переложить массу на тарелку и придать ей форму груши. Из изюма сделать носик и глазки. Вместо иголочек воткнуть хрустящую соломку или печенье-палочки. Ежик готов.

5. Контрастные рулеты "Пчелка". Надо купить два рулета контрастных по цвету. Порезать их на ломтики, уложить на тарелку по очереди: кусочек от одного, ломтик от другого. На самый первый ломтик приделать глазки из разноцветного драже. Посередине вставить бумажные крылышки. "Пчелка" готова.

6. Корабли с необычными палубами. Хоть мы и говорим только про сладкий стол, но, тем не менее, у детей прекрасно идут кораблики с хлебно-масляными палубами и сырными, огуречными и даже помидорными парусами (главное, выбрать крепкие овощи). Быстро съедаются и все яичные грибочки с помидорными шляпками.

7. Орешки в корзинке. Помните "мамин" рецепт и формочки для орешков, грибков, сердечек? Готовое печенье можно положить в отдельную бумажную корзиночку, украсить листочками зеленого мармелада.

8. Печенье-шляпки. На обычное круглое печенье сверху положить конфеты формы "Золотые купола" или что-нибудь в этом роде. "Приклеить" их к печенью можно сахарной глазурью. А сверху украсить. Последнее требует времени и готовится только в том случае, если в распоряжении имеется много времени.

9. Морс и чай. Из напитков предпочтительнее всего клюквенный морс. Его можно потреблять в неограниченном количестве. Старайтесь избежать промышленных соков. Морс и чай - прекрасно утоляют жажду и "витаминизируют" и бодрят организм.

10. Торт именинника. На съедение торта со свечами особенно не рассчитывайте: у детей уже нет сил. После задувания свечей именинником(-цей) он, в сочетании с целым чайником чая или бутылкой шампанского, послужит прекрасным расслабляющим средством для загнанных праздничной программой родителей. Во время трапезы взрослых дети с удовольствием посмотрят диафильмы в сопровождении одного из взрослых, который к этому моменту будет еще в состоянии шевелиться.

Так отпадает вовсе проблема подготовки отдельного стола для взрослых: его можно вообще не готовить, а всем вместе сначала поиграть, а потом попить чай с забавным сладким.

ЧЕМ ПОКОРМИТЬ МАЛЫША?

Банановое пюре

Самое простое блюдо для прикорма малыша. Спелый красивый банан чистишь, обрезаешь хвостики и тщательно разминаешь вилкой. Получается густое пюре, которое можно употреблять уже в этом виде. Если малыш не любит густое пюре, его можно немного разбавить молоком, и лучше всего - маминым. Рекомендую начинать давать ребенку не младше 5-6 месяцев.

Каша

Из пакетов (предпочтительно - она с добавками) делается просто - на пакете же и написано. Овсянка, перловка, рисовая (если запоры не мучают). Можно разнообразить фруктовым пюре (из баночки). Но следите за очередностью введения прикорма (с фруктами можно и подождать).

Через месяц (8,5 м.) введите овощи. По одному новому через неделю (дабы отсортировать те, которые могут вызвать диатез). Овощи делаются исключительно просто. Варите (или на пару) до мягкости. Миксером (или давилкой для картофельного пюре) размельчаете в пух и прах - вуаля. Больше чем 3 овоща в одно блюдо мешать не стоит (хуже усвоится).

Еще через месяц введите йогурт (9,5 м.)готовить не надо. Еще через месяц (10,5 м.) - яйцо. Варите его вкрутую. Желток делите на 8 частей и 1/8 кладете в кашу. Если диатеза нет, постепенно увеличьте до целого желтка (по 1/8 добавляйте; яйцо не чаще 2-х раз в неделю). Еще через месяц (11,5 м.) - творог. Я его мешаю с молочным киселем. К году можно и мясо

Оладьи

В какой-то момент ваш ребенок захочет есть (хотя бы руками) самостоятельно. Я спасаюсь оладьями. Туда можно бухнуть что угодно - ребенок уплетает за обе щеки. Например оладьи с кабачками, или яблоками. Я их пеку на медленном огне под крышкой и без масла. Так же хороши вареники с творогом (их тоже можно руками есть).

Омлет

Яйцо, молока (столько же, сколько яйца), чайную ложку муки, чуть-чуть соды, соли и предварительно отваренных мелко нарезанных овощей. Прежде чем добавить овощи, хорошенько размешайте все, чтобы не было комков (миксером или венчиком). На медленном огне, на сливочном масле (немного) все печь пока нигде ничего не течет!!! под крышкой. Нужна маленькая сковорода (20 см в диаметре). Тогда омлет можно сложить вдвое (после того как приготовится) и выглядит весьма аппетитно.

После года можно давать просто яйцо всмятку. Включая белок (правда, постепенно по чуть-чуть). На завтрак. С тостом. С сыром. С фруктами или фруктовым пюре.

Суп

На обед - суп (после года). Можно сварить все с самого начала (овощной, гороховый). А можно взять из баночки, добавить туда чего-нибудь свеженького - сельдерей (все мелко порублено), петрушка, морковка, горошек, перец, помидоры - что подходит; все вскипятить. Я всегда беру супы овощные, а потом (одновременно со всеми моими добавками) добавляю туда детскую тушенку. Мы очень долго валандались с мясом. Уж я его и так приготовлю и этак, и то мясо и другое, и мелко и крупно - ни в какую. Плюется им и все тут. Так я решила ее вот как обмануть - в суп тушенку подмешать. Она супермелкая (я так на миксере не смелю), да быстрее, конечно же, получается.

Вместе с йогуртом или творогом можно ввести сыр. Сыр я даю либо с кашей, либо с супом. Также классно работают макароны с сыром (после года).

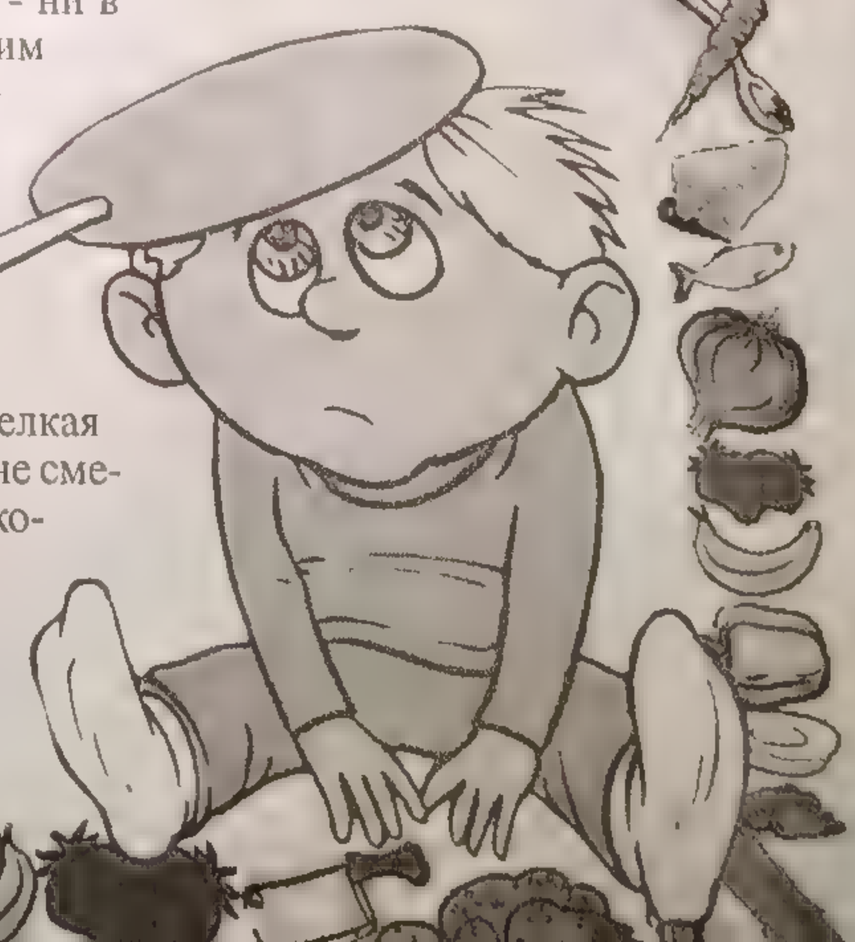
Макароны с сыром

Варишь мелко нарезанные овощи, когда наполовину готовы - добавляешь макароны, все до готовности. Сливаешь воду, добавляешь немного молока, обратно на плиту, когда начнет закипать, тертого сыру туда и перемешать. Когда сыр расплавится - все готово, снять с огня и дать остыть. Можно туда же подмешать уже готовое куриное мясо (мелко нарезанное).

Бобы и фасоль после года или ближе к году

Как следует отварить бобы, потом потушить с томатом (подсолив и т.п.), смешать с вареными овощами и детской тушенкой.

Неплохи и фаршированные блинчики. С творогом например. Или с яйцом.



Советы хозяйкам

♦ в кастрюлю с пригоревшими остатками пищи налейте воды, добавьте ложку соды или порошка и дайте постоять. Вымойте ее через несколько часов.

♦ Если что-то подгорело в кастрюле, можно налить на дно холодной воды и насыпать соли. Через несколько часов можно легко удалить остатки пищи. Для эмалированных кастрюль подойдет такой способ: залить кастрюлю горячей водой с добавлением ложки соды, оставить постоять, а затем прокипятить - остатки пищи прекрасно отойдут.

♦ Сковороды можно чистить легко так: слегка подогреть их и протереть солью, а затем пергаментом (в крайнем случае - простой бумагой).

♦ Если убежавшее молоко пролилось на горячую плиту, нужно засыпать залитое место солью и накрыть его мокрой бумагой - тогда запах не распространится по всему помещению.

♦ Чтобы ножи, ножницы и др. было легче заточить, можно поместить их в слабый соленый раствор на полчаса и точить, не вытирая.

♦ Мыть мясорубку гораздо легче, если в конце пропустить сырой картофель. Не стоит сушить мясорубку возле источника тепла - от этого тупятся ножи.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

по уходу за посудой

♦ Алюминиевые кастрюли заблестят вновь, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня или раствором уксуса.

♦ Потемневшие эмалированные кастрюли надо прокипятить с любым составом для мытья посуды, а затем промыть горячей водой. Но если два раза в месяц кипятить их с раствором уксуса, они не будут темнеть.

♦ **Эмалированная посуда красива, удобна и легко чистится, если вы будете соблюдать в обращении с ней некоторые правила:**

♦ при резком изменении температуры эмаль трескается, поэтому не ставьте пустую кастрюлю на раскаленную плиту, а горячую на холодную и мокрую подставку;

♦ если еда в кастрюле пригорела и вы переложили ее в другую посуду, не спешите наливать в кастрюлю холодную воду, пусть немного остынет;

♦ эмалированную посуду мойте водой с мылом, а сильно загрязненную чистите с содой или специальным моющим средством, но не металлической щеткой;

♦ Всю стеклянную посуду - стаканы, вазы - можно отмыть без специальных средств. Для этого в теплую воду нужно добавить немного уксуса или крупной соли. Посуда станет чище и прозрачнее. Новые стеклянные стаканы не будут биться, если их поставить в сосуд с холодной водой, медленно нагреть ее до кипения и оставить их охлаждаться в той же воде. Стеклянные стаканы будут блестеть, как хрустальные, если их прополоскать в холодной соленой воде.

♦ Тарелки, блюдца, чашки, покрытые золоченым рисунком, нельзя мыть содовым раствором. Их промойте горячей водой. Чтобы вымыть стеклянные рюмки, бокалы, фужеры, украшенные золочеными ободками, в теплую воду добавьте несколько капель нашатырного спирта, вымойте в ней посуду и сполосните в чистой холодной воде. Никогда не применяйте для этого горячую мыльную воду и соду.

♦ Серебряные и мельхиоровые изделия вымойте в мыльной воде, а затем отполируйте сукном. Сильно потемневшие вещи протрите фланелевой тряпочкой с питьевой содой и промойте. Можно почистить их зубным порошком.

Кулинарный гороскоп

Сейчас Ваше место у родных истоков. Почувствуйте себя хозяином мира, мамой и папой одновременно. Возьмите всю ответственность на себя. Кто хочет, тот может почувствовать себя в роли маленького ребенка и немного побаловаться и пошутить.

Безусловно, материя и чувства для Вас не пустой звук. Но не пытайтесь сейчас овладеть всем. Станьте более разумны и отстранены. Могут произойти противоречивые и двойственные ситуации, и только смекалка и житейская мудрость поможет Вам избежать проблем.

Ваша роль сейчас в том, чтобы быть добросовестным супругом и любящим родителем. Только в этом случае Вы не испытаете сложность данного периода. Практичность и надежность в делах и отношениях привлекут к Вам внимание партнеров.

Раки склонны жить в прошлом и защищать то, что уже давно устарело. Они не любят перемен. Но в данный период лучше всего начать новую жизнь, обновить все, начиная с души и кончая стилем жизни. Звезды так редко предоставляют шанс начать все по-новому. Середина недели может принести новые покупки.

Для Львов наступает важный период - подведения итогов. Этот месяц, перед днем рождения, лучше не быть много на людях, поменьше ненужных контактов. Обдумайте, что сделано за год, какие успехи и неудачи принес Вам этот год. У Вас может обостриться интуиция и чувствительность. Сны могут быть вещими.

Вы умны и очень способны. Пришло время показать всему коллективу и друзьям Ваш профессионализм. Наступает время планов, предчувствий, мечтаний. Неожиданное знакомство может сильно изменить Вашу жизнь и устоявшийся круг друзей.

Вам сейчас по плечу любое начинание. Добивайтесь своих целей! Для Вашей семьи и родных сейчас важны материальные успехи, результатом которых есть Ваш труд. На неделе обязательно посетите своих самых близких друзей с дружеским визитом.

Время любви и творчества во всех смыслах. Начинайте создавать главное произведение своей жизни. Сейчас Вы свободны во всех своих начинаниях. Не давайте скучать себе. Ваши дети именно сейчас доставят Вам удовольствие в общении, будьте с ними на равных.

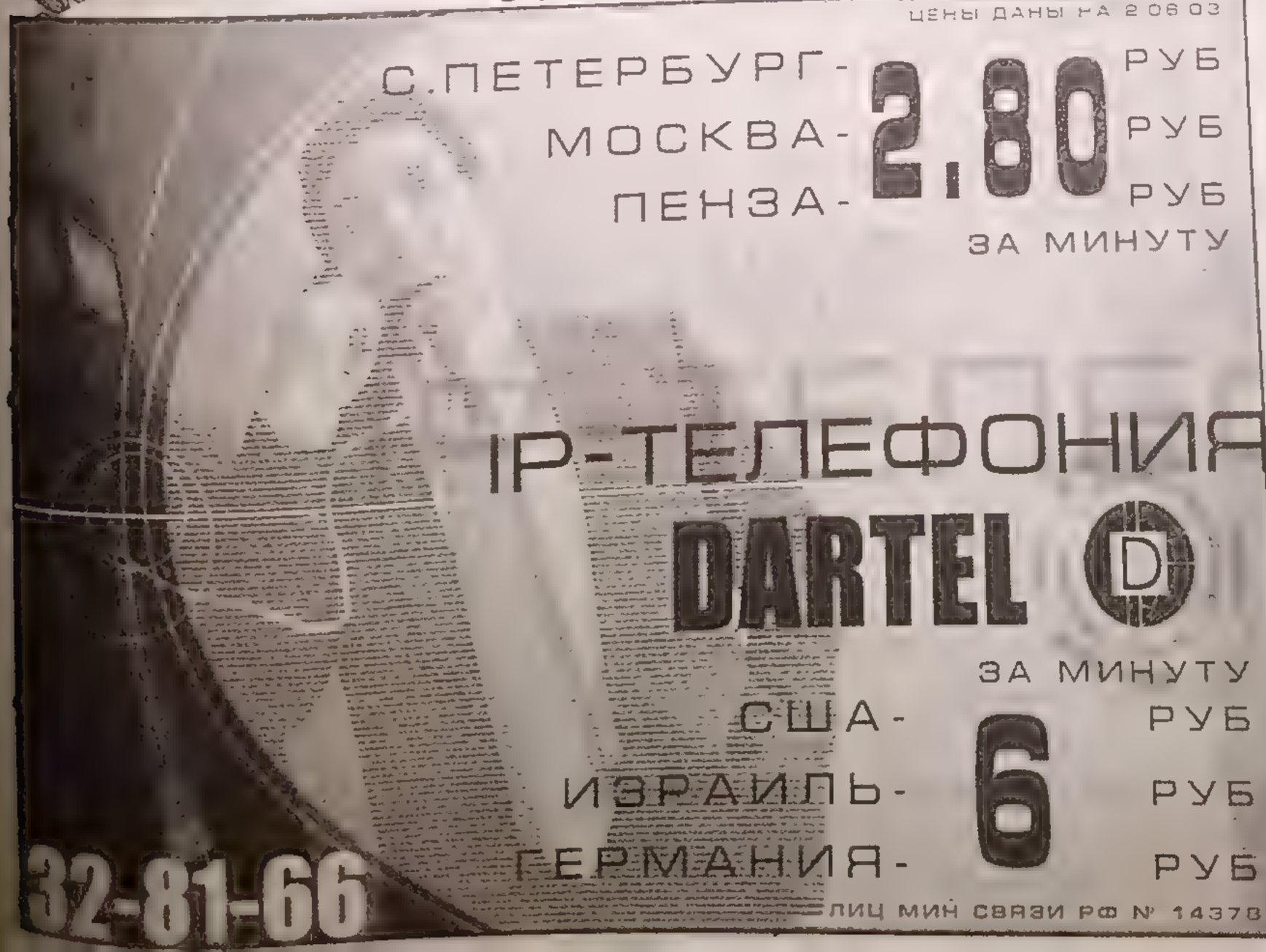
Не будьте особо подозрительны и скрытны в этот период. Ваши близкие не враги Вам. Если Вы будете терпимы в своих замыслах, то ощутите необыкновенный прилив энергии. По службе в конце недели придется немного поволноваться, но все окончится благополучно.

Сейчас все внимание направьте в мир. Поменьше думайте о себе, больше о других. Те, кто с вами рядом, нуждаются в вашей поддержке, внимании и заботе. Но не берите на себя роль судьи. Тем, кто вступает и только завязывает отношения, совет - не будьте слишком суровыми.

На работе полно забот и мелких проблем, которые Вы разрешаете виртуозно. Последите на этой неделе за здоровьем, возможны переутомления. В конце недели отдайте все долги.

Пришло время осуществить что-то важное в Вашей жизни и любви. В Вас пробуждается необыкновенный творческий запал. Вас потянет на романтику, на стихи и музыку. Отдайте часть тепла и любви Вашим детям, ведь с Вами они чувствуют себя всегда в одной тарелке.

Реклама



Моя кухня

Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул.Б.Хмельницкого, 38
магазин "Привал" т.17-90-86
Реклама

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом». г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.

Заказ 786. Тираж 25100
Дата выпуска номера 7.07.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР РФ ПИ №18-0803 от 06.05.2002
Распространение коммерческий отдел И.Д "Медиа-пресс"
Тел. (8 834) 24-45-46

Отварные овощи с.29

Моя кухня

Тираж 25000

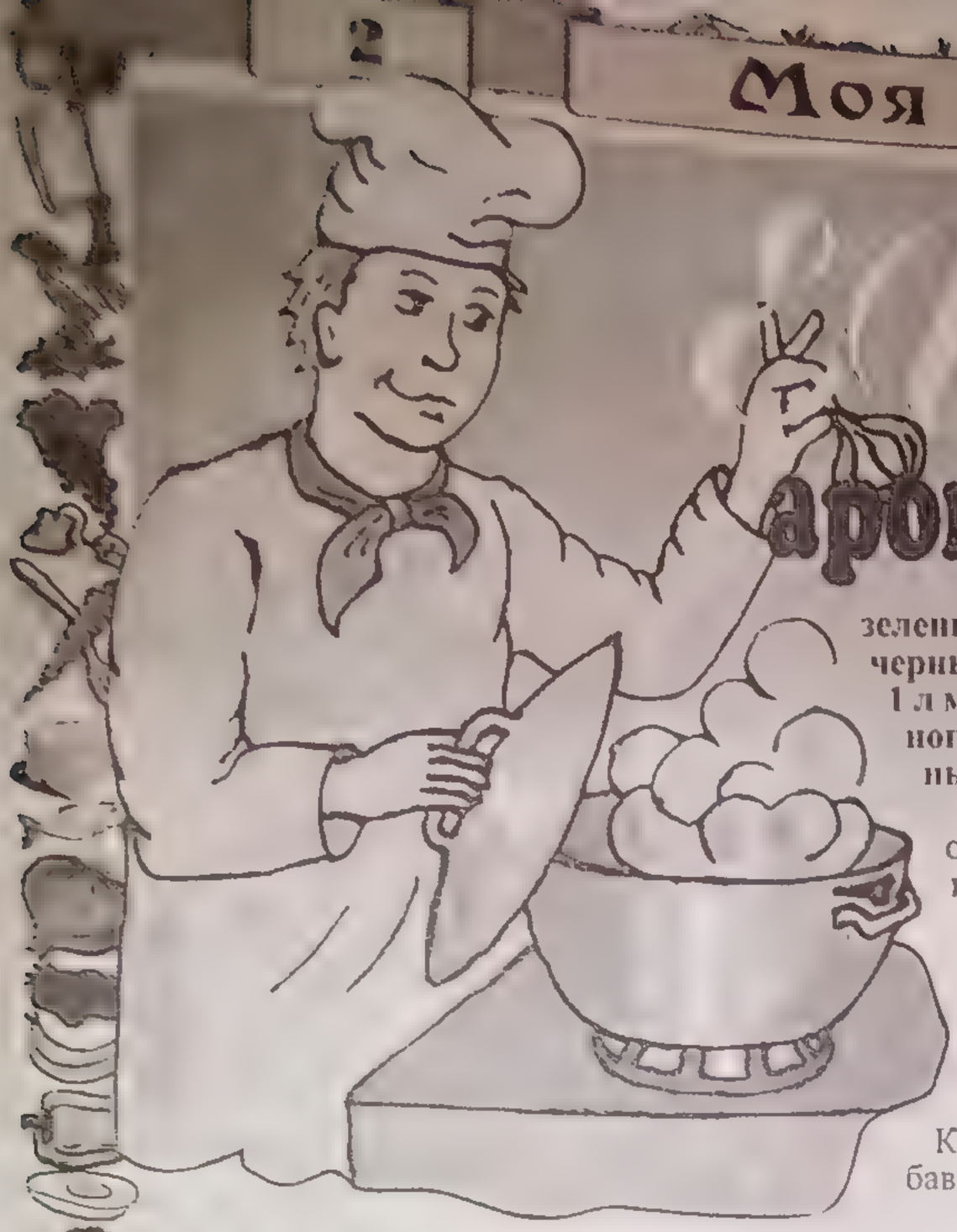
№27(69)

Абрикосы
с.24

Фрукты на Вашем столе
с.8

Романтический — Вечер
с.23

Гороскоп, сканворд, анекдоты



Кулинарные ароматные супчики

Суп «Сен-Жермен» из зеленого горошка

Для 4 человек: 400 г свежего зеленого горошка, очищенного от стручков (замороженного или консервированного в банках), 1 стакан мелко нарезанного салата, 3 тонко нарезанных луковицы лука-порея, 4 стакана куриного бульона, 1 чайная ложка сахара, 1,5 чайной ложки соли, 1/8 чайной ложки свежемолотого душистого перца, 1/8 чайной ложки кервеля, 3 ст. ложки сливочного масла.

Положить в кастрюлю весь зеленый горошек, за исключением 1/4 стакана, салат, лук-порей, сахар, соль, перец и кервель. Залить куриным бульоном и поставить на огонь. После того как суп закипит, убавить огонь и дать супу прокипеть 30 мин на слабом огне. Слить бульон, протереть горошек на сите и смешать его опять с бульоном, добавив сливочное масло. Прокипятить суп на слабом огне еще 10 мин., посолить по вкусу и подавать к столу, предварительно положив в него оставшийся зеленый горошек.

Суп с огурцами

Для 4 человек: 1 большой спелый огурец, 60 г сливочного масла, 50 г шавеля, 3 ст. ложки зелени кервеля, соль и черный перец по вкусу, 1 л мясного или куриного бульона, 2 яичных желтка.

Огурцы очистить от кожицы и зерен и порезать дольками. Поместить в кастрюлю, обжарить в сливочном масле, добавить щавель, кервель, перец. Залить бульоном. Кипятить 1/4 ч. Добавить желтки яиц.

Суп-пюре из свежих помидоров

Для 6 человек: 600 г нарезанных, очищенных от кожицы свежих помидоров или 750 г неочищенных, 1/4 стакана мелко нарезанного сладкого репчатого лука, 2 чайные ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан молока, 1 стакан взбитых сливок или сметаны.

Положить в кастрюлю очищенные от кожицы помидоры, мелко нарезанный репчатый лук, соль, сахар, лавровый лист, залить 1 стаканом воды с лимонным соком и поставить на слабый огонь. Через 30 мин. вынуть лавровый лист, а овощи протереть через сито. В случае, если использовались неочищенные помидоры, оставшиеся кожицу и зерна надо вынуть.

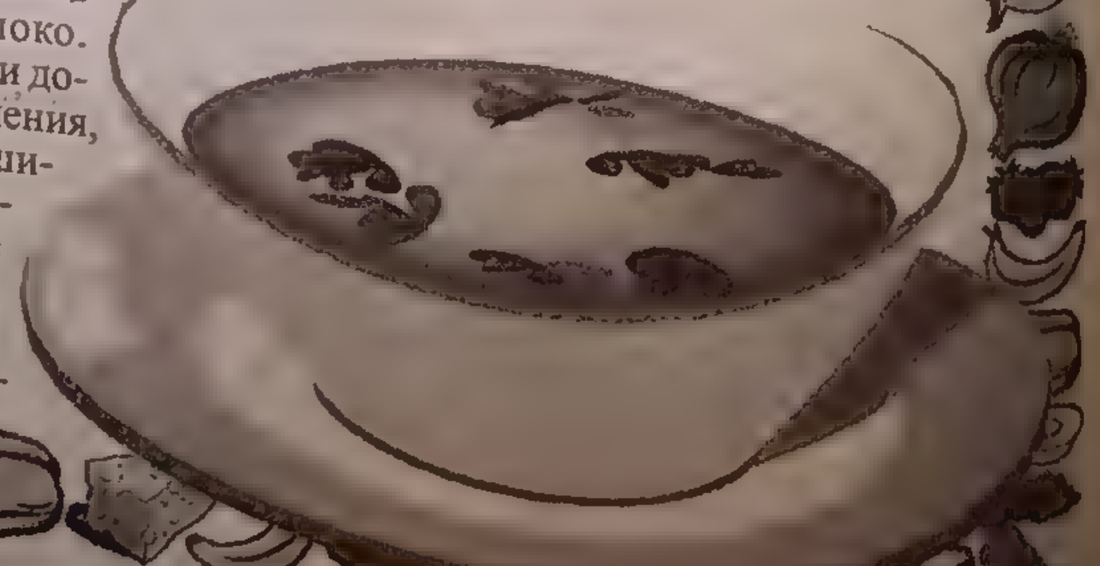
Растопить в другой кастрюле сливочное масло и размешать его с мукой, после чего тонкой струйкой влить в кастрюлю все молоко. Поставить на огонь и довести молоко до кипения, непрерывно размешивая. Кипятить молоко на слабом огне примерно 5 мин., пока не начнет густеть. Тщательно смешать протертые овощи с молоком. Посолить по вкусу. Подавать на стол в чашках или тарелках. Отдельно на стол подать взбитые сливки или сметану.

Суп-пюре из моркови

Для 4 человек: 4 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана нарезанного тонкими ломтиками сладкого репчатого лука, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 2 стакана нарезанной ломтиками моркови, 1 картофелина, нарезанная тонкими ломтиками, 1,5 стакана воды, 1,5 стакана молока, 2 чайные ложки соли, 1/8 чайной ложки свежемолотого душистого перца, 1 яичный желток, 1 стакан 10%-ных сливок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Сливочное масло растопить в кастрюле и положить нарезанные лук, чеснок, морковь и картофель. Закрыть кастрюлю крышкой и потушить все примерно 10 мин. на слабом огне, изредка перемешивая. Добавить воду, молоко, соль, перец. Закрыть кастрюлю снова крышкой и варить на слабом огне примерно 25 мин. Процедить и протереть сварившиеся овощи.

Яичный желток и сливки взбить ложкой или венчиком. Тонкой струйкой влить в них немного горячего супа, постоянно размешивая, чтобы желтки не свернулись. Вылить в кастрюлю, посолить по вкусу, подогреть, не доводя до кипения. Подавать на стол, предварительно посыпав суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

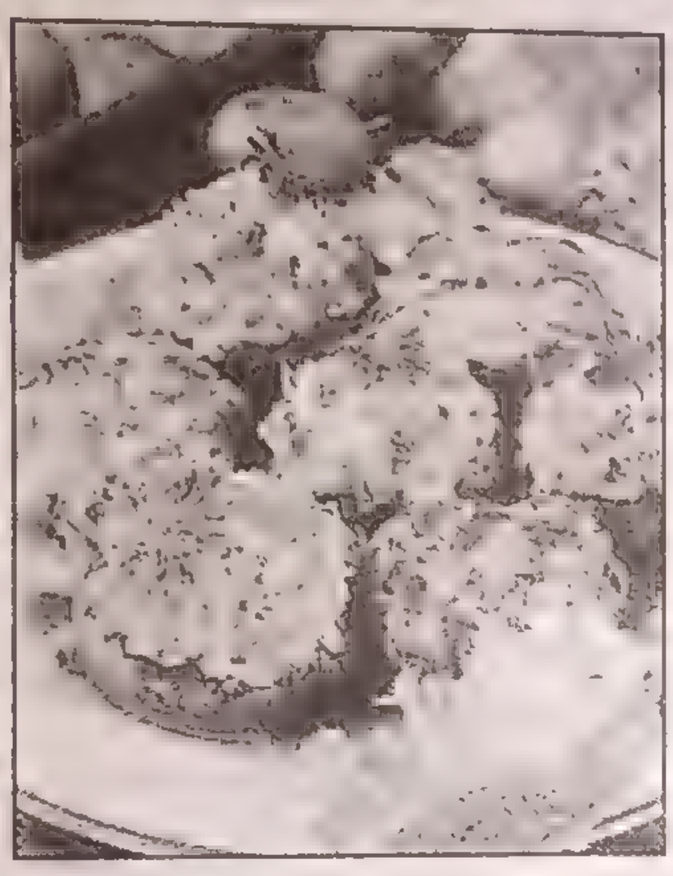


ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рагу из шампиньонов

900 г шампиньонов, 3 картофелины, 80 г томата-пюре, 180 г репчатого лука, 140 г моркови, 50 г петрушки, 160 г репы, 200 г помидоров, 20 г муки, 80 г растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1-2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль по вкусу.

Грибы тщательно промойте, отварите в подсоленной воде, процедите, нарежьте крупными ку-



сочками и обжарьте на растительном масле в кастрюле с толстым дном. Затем залейте горячим грибным отваром, добавьте немного томат-пюре, несколько горошин черного перца, лавровый лист и потушите в течение 10 минут. Обжарьте на растительном масле промытый и порезанный дольками картофель. Отдельно потушите мелко нашинкованный репчатый лук, морковь, корень петрушки и репу. Спассеруйте на растительном масле муку, разведите охлажденным грибным отваром и вместе с подготовленными овощами и картофелем добавьте к грибам. Все хорошо перемешайте и продолжайте тушить на небольшом огне в течение 15-20 минут. В конце тушения положите нарезанные дольками помидоры и доведите до кипения, Готовое рагу выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Совет: сырая репа немного горчит, чтобы удалить горечь перед тем, как потушить репу, обдайте ее крутым кипятком.

Кабачки под соусом

3-4 кабачка средних размеров, 0,5 стакана растительного масла, 7-8 помидоров, 100-150 г сыра, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, свежая зелень, соль, перец.

Возьмите несколько кабачков средних размеров, промойте их, очистите от кожуры и натрите на крупной терке, посолите по вкусу и потушите до полуготовности в небольшом количестве масла. Помидоры и половину порции сыра нарежьте небольшими кубиками, смешайте с кабачками. Тщательно промойте зелень: петрушку, укроп, киндзу и мелко нашинкуйте ее. Добавьте к овощам и сыру. Выложите все в смазанную растительным маслом глубокую посуду с толстыми стенками и поставьте на несколько минут в хорошо разогретую духовку.

Спассеруйте в оставшемся масле 2 стол. ложки муки до светло-желтого цвета, разбавьте холодным молоком, смешанным со взбитыми в крутую пену яйцами и щепоткой соли. Залейте готовой смесью кабачки.

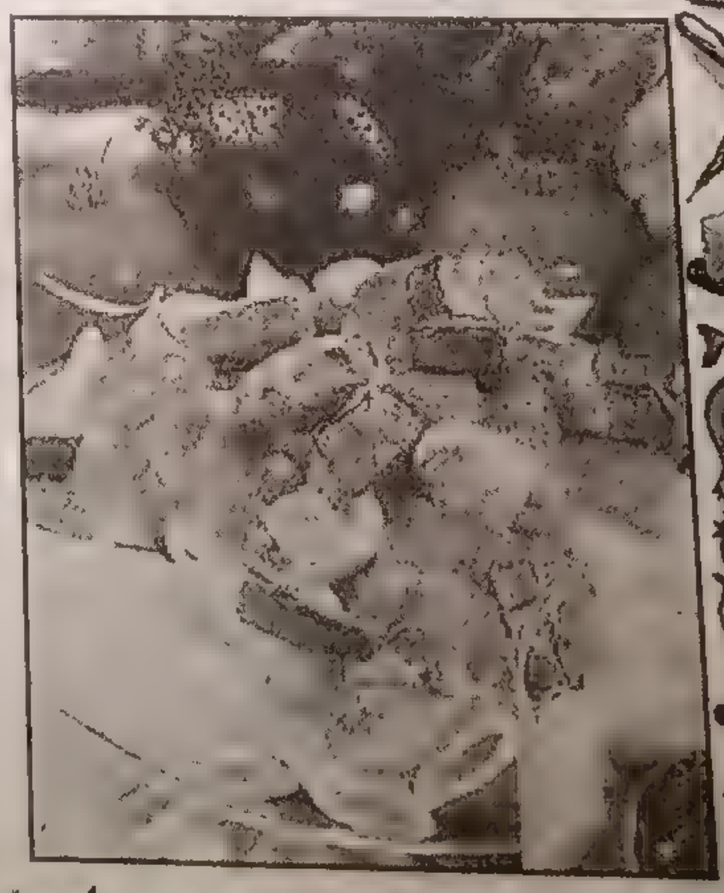
Оставшийся сыр натрите на крупной терке. Посыпьте им сверху кабачки и поставьте буквально на несколько минут в хорошо разогретую духовку до образования румяной корочки.

Подавайте на стол горячим, украсив свежей зеленью.

Макароны с грибным соусом

400 г макарон, 400 г мякоти помидоров, 1 крупный баклажан, 1 зубчик чеснока, 50 г тертого сыра, 30 г грибов, 2 сосиски, 10 г сливочного масла, щепотка шалфея, 50 г муки, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Шампиньоны или любые другие грибы промойте под струёй проточной воды, очистите и, разрезав на кусочки (мелкие на половинки, а крупные - на несколько частей), залейте примерно на 30 минут теплой водой. Баклажан очистите, нарежьте кубиками, посыпьте солью и оставьте до выделения сока. Сосиски нарежьте кружочками, обжарьте в небольшом количестве сливочного масла и снимите со сковороды. В эту же сковороду добавьте немного сливочного масла и 2 стол. ложки растительного и в этой смеси обжарьте нарезанные соломкой хорошо отжатые грибы. В другой сковороде в смеси сливочного и растительного масла обжарьте обсушенные салфеткой и обваленные в муке баклажаны. Отварите макароны. В сливочном масле обжарьте нашинкованный чеснок, добавьте протертую через сито мякоть помидоров, соль и перец по вкусу и тушите на умеренном огне 15 мин, после чего положите сосиски, грибы и все перемешайте. Добавьте к макаронам, сверху разложите баклажаны. Тертый сыр подавайте отдельно.



Любителям мяса

Говядина тушеная

600 г вырезки из говядины, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, 5 ломтиков шпика, 0,5 стакана муки, 2 ст. ложки топленого масла, 2 стакана бульона, 0,5 стакана сметаны, 4-6 картофелин, соль, перец, лавровый лист, зелень - по вкусу.

На дно глубокого сотейника положить тонкие ломтики шпика, на него - обжаренное мясо. Засыпать репчатым луком, морковью и сельдереем, нашинкованными соломкой, посолить, добавить ржаной бородинский хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист и крупнодробленый черный перец. Вновь уложить слой обжаренного мяса, овощи, ржаной хлеб и специи. Все залить бульоном, чтобы он только покрыл мясо. Сотейник с мясом поставить на плиту, а после того, как бульон закипит, поместить на 2-2,5 часа в духовку. За 25-30 минут до конца тушения добавить сметану.

Говядина с овощами

500 г постной говядины, 1 большая морковь, 2 головки репчатого лука, свежая зелень, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу, немного тертого мускатного ореха, растительное масло, 2-3 дольки чеснока, томатный соус.

Возьмите крупные куски постной говядины, сделайте в них острым ножом небольшие продолговатые надрезы. Промойте и почистите морковь, несколько долек чеснока, корни петрушки и сельдерея. Нарежьте длинными полосками, посыпьте все солью и перцем по вкусу, а также толченым лавровым листом и мускатным орехом. Овощи, зелень и чеснок положите в отверстия в мясе обязательно по направлению волокон. Нашпигованные куски мяса обжарьте в небольшом количестве растительного масла вместе с нарезанным кольцами репчатым луком, петрушкой и морковью. Затем переложите все в глубокую кастрюлю, залейте любым бульоном или обычной кипяченой водой до половины, добавьте лавровый лист, перец, соль и любые другие специи. Тушите на небольшом огне до готовности, периодически переворачивая куски. Готовое мясо нарежьте, полейте любым томатным соусом и подавайте на стол с отварными макаронами, рассыпчатой рисовой кашей, жареным или отварным картофелем, предварительно посыпав свежей зеленью.

Совет: во время тушения периодически подливайте к мясу немного воды, тогда оно получится более сочным и нежным.

Свинина в петрушечной шубе

Свиной бок весом 1,5-2 кг, 0,75 стакана сухой горчицы, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 пучка петрушки, 1 ст. ложка сушеного тимьяна, 4-5 измельченных зубчиков чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Разогрейте духовку до температуры примерно 180°С. Срежьте с мяса излишки жира, тщательно промойте его под струёй холодной воды и натрите солью, перцем, специями, обмажьте свинину сухой горчицей (возьмите примерно 0,25 стакана).

Оставшуюся горчицу смешайте с панировочными сухарями, мелко порубленной петрушкой, чесноком и тимьяном. Возьмите жаровню или большую кастрюлю с толстыми стенками, смажьте посуду растительным маслом, положите свинину в жаровню, сверху равномерно распределите подготовленную смесь из сухарей, горчицы и петрушки. Поставьте жаровню в духовку и запекайте мясо примерно в течение 1,5-2 часов. Проткните свинину ножом в разных местах, если из нее идет светлый сок, значит, она готова.

Соусы

Соус из сухарей

Сливочное масло растапливаем в кастрюле, процеживаем, добавляем поджаренные молотые сухари, лимонный сок и размешиваем. Подаем овощным блюдам в горячем виде.

Сливочное масло - 400 г, сухари - 100 г, лимон - 2 шт., соль, перец по вкусу.

Соус сациви

В миску на мелкой терке растереть орехи, добавить желток, уксус, щепотку черного перца, хмели-сунели, красный перец на кончике ножа, зелень петрушки и укропа, 3 гвоздики. Спассеровать на сковородке до золотистого цвета мелко рубленный лук и чеснок, добавить лавровый лист, муку и тонкой струйкой влить бульон, тщательно размешивая, не давать закипеть. Влить в миску. Поставить миску в большую диаметром, наполненную холодной водой, и размешивая повторить операцию до охлаждения соуса.

Фисташки - 1 упаковка, луковица - 1 шт., чеснок - 2 дольки, желток - 1 шт., 3% уксус - 1 ст. ложка, бульон - 1/2 кубика, мука - 1 ст. ложка, специи, зелень.

Польский соус

Сливочное масло растопить, смешать с мелко нарубленными яйцами, добавить сок лимона, соль и мелко нарезанную зелень петрушки. Польский соус подают к припущенной или отварной рыбе.

Сливочное масло - 350 г, сваренное вкрутую яйцо - 4 шт., сок лимона - 1 чайная ложка, соль, зелень петрушки.

Грибной соус со сметаной

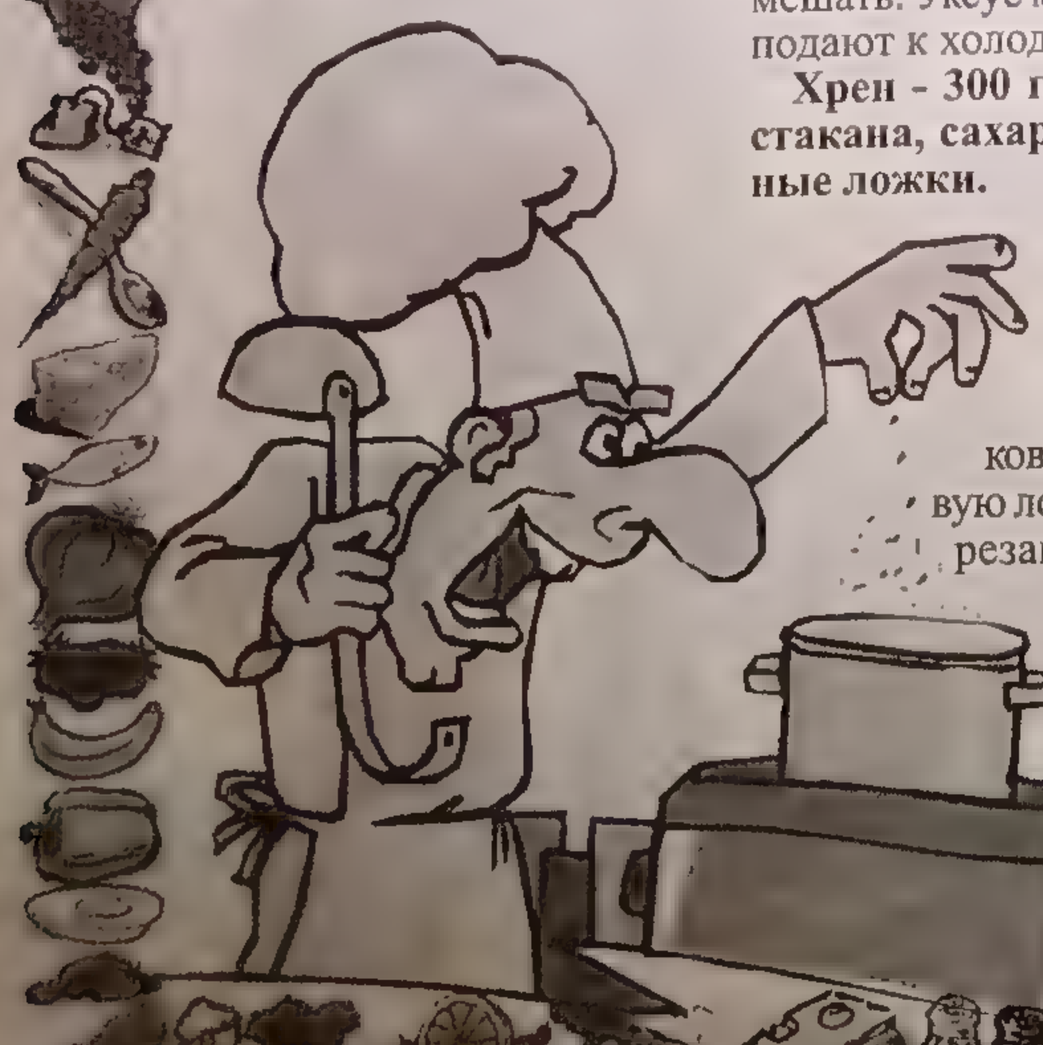
Грибы промыть, отварить, отделить от бульона, нарезать и обжарить вместе с мелко нарезанным луком. Муку спассировать на сливочном масле, развести горячим грибным бульоном, прокипятить в течение 10-15 мин., затем соединить с обжаренными грибами, посолить, заправить сметаной и все прокипятить.

Грибной бульон - 0,5 л, белые сушеные грибы - 40 г, пшеничная мука - 2 ст. ложки, сливочное масло - 2 ст. ложки, сметана - 100 г, репчатый лук - 1 головка, соль.

Соус из хрена с уксусом

Корень хрена очистить, промыть, натереть на терке, половить в банку или другую посуду, залить кипятком, банку закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить к нему уксус, сахар, соль, все размешать. Уксус можно заменить соком лимона. Соус подают к холодным и горячим блюдам.

Хрен - 300 г, 9%-ный уксус - 250 г, вода - 24 стакана, сахар - 2 чайные ложки, соль - 2 чайные ложки.



Соус голландский

Яичные желтки отделить от белков, влить в кастрюлю, добавить столовую ложку бульона или холодной воды, нарезанное кусочками сливочное масло, смесь поварить на водяной бане при непрерывном помешивании до загустения. Готовый соус заправить соком лимона и солью. Голландский соус подают к десертным овощам - спарже, артишокам, а также к цветной капусте.

Сливочное масло - 200 г, желтки - 4 шт., бульон или вода - 1 ст. ложка, лимон - 0,5 шт., соль по вкусу.

Соус молочный

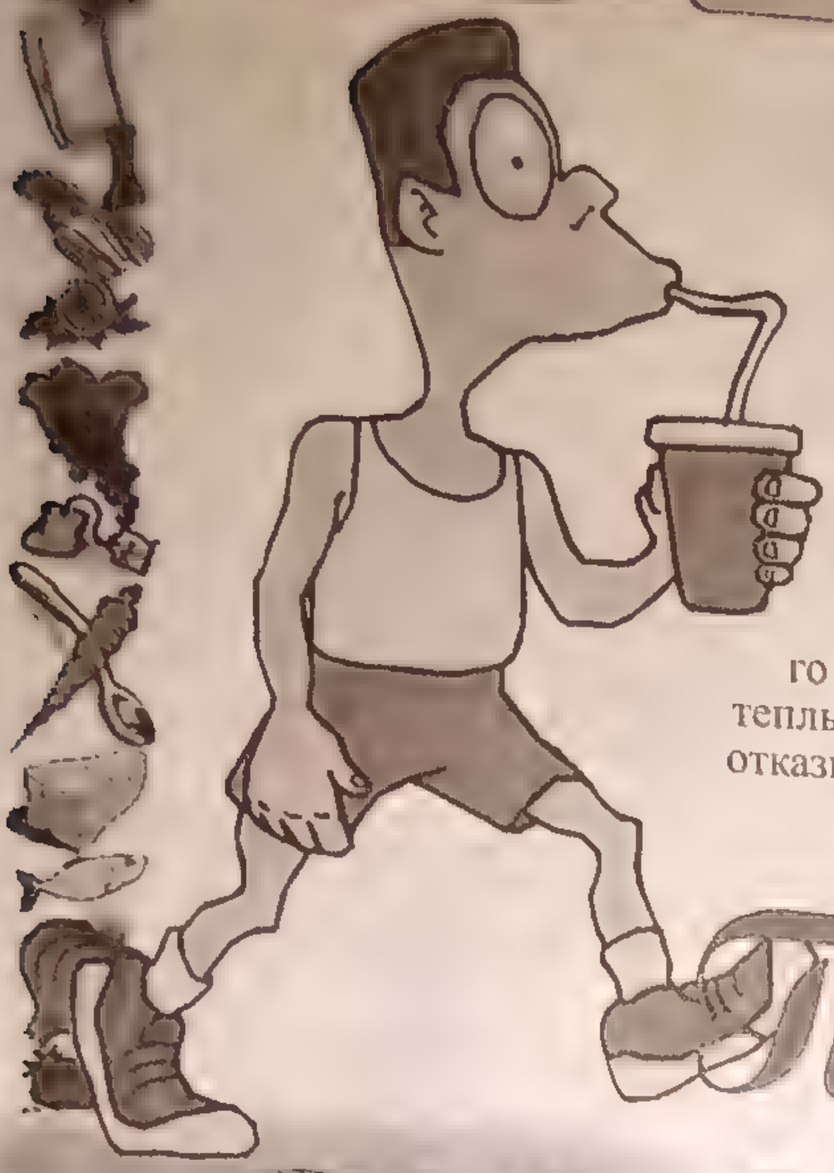
Муку спассировать на масле до светло-желтого цвета, влить в нее при непрерывном помешивании горячее молоко, посолить, все прокипятить в течение 5-7 мин. Если соус подают к творожным или крупяным блюдам, в него можно добавить немного ванилина или высушенную и измельченную корочку апельсина.

Молоко - 2 стакана, пшеничная мука - 2 ст. ложки, сливочное масло - 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Соус бешамель

Лук мелко нарезать и обжарить в масле, добавить к нему муку и еще немного поджарить. Пассировку соединить с кипящим молоком и горячим бульоном, добавить соль, мускатный орех, все хорошо перемешать, довести до кипения и кипятить 30 мин. на слабом огне. Готовый соус процедить через сито и взбить до получения пены, добавив лимонный сок.

Репчатый лук - 1 головка, сливочное масло - 1,5 ст. ложки, мука - 4 ч. ложки, молоко - 0,5 л, мясной бульон - 1 стакан, соль, мускатный орех, лимонный сок.



Блюда холодного

Ликер по-домашнему

Забродившее варенье (желательно ягодных сортов) очистить от грибка, вылить в кастрюльку. Если варенье очень густое - добавить теплой кипяченой воды, доводя до состояния густого компота. На слабом огне довести до кипения и прокипятить минут 10-15. Пенку снять, бывшее варенье через металлическое сито отделить от плодово-ягодной составляющей. Добавить примерно 1/4 от полученного объема хорошей водки. Рекомендуется пить теплым, но рассчитывайте свои возможности - ноги отказывают после третьей рюмки.

Фруктовый чай

Залить водой мед, корицу и гвоздику и варить 5 мин, после процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, поставить на огонь и вскипятить. Добавить лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин.

Мед - 0,5 чашки, гвоздички - 6 шт., корица - 1 кусочек, соль щепотка, вода - 1,5 чашки, фруктовый сок - 2,5 чашки, сок из лимонов - 2 шт., крепкий чай - 2 чашки, апельсин - 1 шт.

Хлебный коктейль со сгущенным молоком

Черствый хлеб заливаем кипятком, охлаждаем и протираем через сито. Желтки взбиваем миксером около 2 мин, прибавляем сгущенное молоко, лимонную кислоту, можно и щепотку ванилина, а затем хлеб. Взбиваем всю массу еще 2 мин., охлаждаем и подаем к столу.

Пшеничный хлеб - 300 г, вода - 1 л, яйцо - 4 шт., лимонная кислота - 2 ч. ложки, сгущенное молоко - 3 ст. ложки.

Чайный коктейль

Все ингредиенты смешать, добавить ванилин и взбить в течение 1 мин.

Молоко - 0,5 л, крепко заваренный холодный чай - 300 мл, сливочное мороженое - 4 ст. ложки, ванилин.

Молочный чай по-голландски

Залить чай кипящим молоком и выдержать 5 мин., процедить и положить сахар. К остывшей смеси добавить ром, положить лед и подать с соломинкой, влив сливки.

Чай - 3 чайные ложки

Кипящее молоко - 0,5 л, сахар, ром или коньяк, колотый лед, сливки.

Коктейль "Мери"

Все компоненты хорошо охлаждают и смешивают в бокале. Посыпают перцем и солью.

Водка - 50 г, томатный сок - 25 г, лимонный сок - 5 г, перец, соль.

Лимонная водка

Вылить лимонный сок и сахарный сироп в подогретую фарфоровую чашу, прибавить цедру, корицу и гвоздику, при помешивании добавить водку и горячую воду, подогреть. Процедить и разлить в чашки.

На 8-10 персон: водка - 0,5 л, горячая вода - 0,5 л, сахарный сироп - 100 мл, лимонный сок - 100 мл, цедра одного лимона, гвоздика - 12 шт., корица.

Молочные продукты

Творожный паштет с консервами «Печень трески»

Мягкий творог - 300 г, сливочное масло - 100 г, консервированная тресковая печень - 1 банка, луковица - 0,25 шт., соль по вкусу, черный молотый перец по вкусу.

Масло растираем в миске, добавляем протертый через сито творог, хорошенько размешиваем. Затем, открыв консервы, сливаем оттуда масло, кладем в паштет нужное количество печени трески, мелко нарезанный репчатый лук, соль, пряности и снова хорошенько перемешиваем и взбиваем.

Творожный паштет с ветчиной

Мягкий творог - 300 г, нежирная ветчина - 100 г, сливочное масло - 100 г, молоко, соль по вкусу.

К размешанному в миске маслу прибавляем протертый через сито творог, пропущенную через мясорубку ветчину, соль и, чтобы паштет был более нежным, молоко.

Паштет из творога

Творог - 250 г, зелень - 1 пучок, яйцо - 1 шт., сметана или сливки - 100 г, семена кориандра - 30 г, чеснок - 3 зубчика, соль.

Выложив творог в удобную миску, вбиваем туда сырое яйцо и, не переставая вымешивать, добавляем семена кориандра, толченый с солью чеснок, затем сметану. Масса должна получиться однородной. После этого кладем в паштет мелко изрубленный укроп и солим по вкусу. Еще раз взбиваем.

Сырники по-русски

Творог - 250 г, картофель - 200 г, яйцо - 1 шт., мука - 1 ст. ложка, сливочное или растительное масло - 60 г, соль, сметана.

Творог и отварной картофель протираем через сито, соединяем с яйцом и мукой. Раскатываем в толстый пласт на разделочной доске, посыпанной мукой. Формочкой вырезаем кружки и обжариваем до золотистого цвета на масле. Подаем горячими или теплыми со сметаной.

Сладкая сырковая масса

Творог - 500 г, сметана - 3 ст. ложки, сахар - 1 стакан, ванилин - 1/2 порошка, масло сливочное - 100 г.

Размягченное сливочное масло разрезать на кусочки, сложить в кастрюлю и выбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. После этого положить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли. Все это хорошо перемешать и затем прибавлять небольшими частями протертый творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая. Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу поставить в холодное место. Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. л. какао или шоколада в порошке или же 1 ч. л. порошка корицы, а также мелко нарезанный цукат, изюм и орехи.

Взбитые сливки с лимоном

Херес - 4 ст. ложки, сахар - 85 г, лимон - 1 шт., свежие сливки - 450 г, мускатный орех и корица.

В миску влить херес, выжать сок лимона, добавить сахар и цедру с этого лимона. Пусть немного постоит, пока растает сахар. Затем влить сливки и взбивать до тех пор, пока сливки загустеют, образуя при поднятии венчика неопадающие язычки. Всыпать пряности, размешать и хорошенько охладить.

Фрукты на вашем столе

Пикантные сливы

Чуть недозрелые твердые сливы 10 кг, яблочный уксус - 2,5 л, сахар - 2,5 кг, гвоздика, корица по вкусу.

Сливы обмываем, протираем, накалываем острой палочкой и укладываем в просторную банку. В 7,5 л кипятка добавляем уксус, пряности, даем прокипеть и сразу заливаем сливы. На следующий день маринад сливаем, кипятим его в закрытой посуде 4-5 мин. и опять заливаем сливы. И так 4-5 раз. После последней заливки сливы охлаждаем, банки накрываем пергаментной бумагой, обвязываем и ставим в холод.

Пикантные сливы подают ко многим мясным блюдам, украшают ими салаты.

Лимонное желе

Маленькие лимоны - 2 шт., сахар - 250 г, сливочное масло - 200 г, белый желатин - 8 листов, апельсиновый сок - 1/4 литра, белое вино - 1/4 литра.

Очистить лимон, удалив белый слой. Разрезать на очень тонкие ломтики. Растопить масло с сахаром, положить туда ломтики лимона так, чтобы они пропитались сахаром. Затем остудить. Замочить желатин. Залить лимон с сахаром апельсиновым соком и разогреть на слабом огне. Затем разложить ломтики лимона по 4 креманкам и положить в сироп оставшийся сахар. Загустить сироп желатином и хорошо перемешать. Доливать вино и перемешивать до тех пор, пока не начнет образовываться желе. Подать желе со взбитыми сливками.

Апельсины, начиненные фруктовым салатом

Апельсины - 4 шт., банан - 1 шт., небольшое яблоко - 1 шт., персик - 0,5 шт., сок половины лимона, сахарная пудра - 3 ст. ложки, сметана - 4 ст. ложки.

Тщательно вымыть фрукты. Банан очистить от кожуры и порезать мякоть тоненькими кружочками. Яблоко также очистить от кожуры и, удалив несъедобную сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Поместить нарезанное соломкой яблоко и банановые кружочки в небольшую салатницу, добавить к ним порезанную на мелкие кусочки половинку персика. Вымытые апельсины обтереть салфеткой насухо, а затем разрезать над салатницей каждый апельсин пополам. Из каждой апельсиновой половинки осторожно извлечь с помощью ложки мякоть. Извлеченную апельсиновую мякоть аккуратно разделить на небольшие кусочки, которые следует тщательно очистить от остатков белой кожуры и зернышек. Добавить кусочки апельсиновой мякоти в салатницу к находящейся там фруктовой смеси. Посыпать приготовленный фруктовый салат 2 столовыми ложками сахарной пудры, а затем полить его лимонным соком и осторожно перемешать. Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить приготовленным фруктовым салатом и поставить в холодильник. Перед подачей к столу взбить сметану с помощью миксера, добавив к ней предварительно 1 ст. ложку сахарной пудры, и украсить взбитой смесью начиненные половинки апельсинов.

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

ЧАНАХИ

Мясо-овощное блюдо, получаемое в результате томления мяса вместе с овощами в глиняных горшочках в духовке.

Состав: 500 г баранины, 500 г помидоров, 500 г картофеля, 5 баклажанов, 5 луковиц, 8-10 горошин черного перца, 0,5 ч. ложки красного перца, 2 ст. ложки кинзы, 1 ст. ложка базилика, 1 стакан томатного сока или воды, 25 г курдючного сала или сливочного масла.

Мясо посолить, дать полежать 5 мин., положить в горшок. Подготовить лук, помидоры, картофель, баклажаны, положить в горшок рядами вперемешку с пряностями, посолить сверху.

Положить мясо, залить чанахи томатным соком или кипятком, закрыть плотно крышкой, поставить в духовку.

Мясо и овощи закладывают в глиняную посуду, плотно закрывают и ставят в духовку на 1,5-2 ч. При этом мясо может быть либо нарезано на куски, либо его закладывают в посуду одним куском.

Овощи, как правило, кладут поверх мяса, причем картофель и лук нарезают, а помидоры и баклажаны кладут целиком. Баклажаны предварительно надрезают вдоль до середины, перчат, солят, начиняют пряной зеленью.

В случае использования риса (на 500 г мяса - 0,5 стакана риса) долю картофеля сокращают вдвое и баклажанов кладут на две штуки меньше. Рис закладывают после 1 ч. варки в середину горшка с чанахи, где для него делается углубление.

ХАРЧО

Суп из говядины с рисом и грецкими орехами на специальной кислой основе - тклапи.

Состав: 2-2,5 л воды, 500 г говяжьей грудинки или рульки, 4 луковицы, 0,5 стакана риса, 1-1,5 стакана растертого тклапи или 2 ст. ложки соуса ткемали, или 10 шт. свежей алычи, или 100 г свежего гранатового сока (четверть стакана), 2 ч. ложки хмели-сунели, 0,5 ч. ложки семян кориандра, 4-5 зубчиков чеснока, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки зелени петрушки, 0,5 ст. ложки зелени базилика или сельдерея, 10 раздавленных горошин черного перца, 0,5 ч. ложки красного перца, 0,5 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка кукурузной или пшеничной муки, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка зелени кинзы, 1 щепотка кардобенедикта (имеретинского шафрана).

Говядину нарезать на куски размером 3х4 см, промыть, залить 2-2,5 л холодной воды и варить около 2 ч. на умеренном огне.

Мясо вынуть, бульон процедить, довести до кипения, засыпать в него хорошо промытый рис, вновь положить мясо, посолить и через 10 мин. засыпать часть пряностей. Рис варить до готовности (20 мин.), за 5 мин. до готовности риса положить толченые грецкие орехи.

Заложить тклапи, для чего кусок тклапи размером 3х20 см разломать на мелкие части, залить 0,5 стакана бульона иди кипятка в отдельной чашке или эмалированной посуде, дать размякнуть, затем протереть сквозь волосяное сито или эмалированный дуршлаг и полученную массу опустить в харчо. Одновременно засыпать новую партию пряностей и варить не более 5 мин., после чего настаивать под закрытой крышкой 3-5 мин.

Пряности в первой закладке вместе с рисом: мелко нарезанный лук, обжаренный с кукурузной мукой, петрушка (корень), кориандр (семена), лавровый лист, черный перец.

Пряности во второй закладке вместе с тклапи: зелень петрушки, хмели-сунели, красный перец, корица, имеретинский шафран.

Пряности в третьей закладке после снятия харчо с огня: толченый чеснок, зелень кинзы и базилика.

В КОПИЛКУ

Пудинг из печенки

500 г печенки, 2 небольшие булочки, 1 небольшая головка лука, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. растопленного маргарина, 1 ст. л. толченых сухарей, 2 яйца, соль, перец, 1 ч. л. рубленой зелени.

Лук тонко режем кольцами и поджариваем в масле, булочки вымачиваем в молоке, затем отделяем корку и отжимаем булочки от излишков жидкости. Пропускаем через мясорубку очищенную от пленок и жилок печенку, обжаренный лук и хлеб.

В отдельной посуде растираем добела масло, затем добавляем в него 2 желтка и продолжаем растирать. Смешиваем масло с печенкой и продолжаем растирать еще некоторое время. Солим, перчим, добавляем мелко изрубленные листья петрушки, щепотку майорана и душистого перца. Теперь взбиваем в пену белки, добавляем к остальной массе и осторожно перемешиваем. Смазываем маргарином форму, посыпаем толчеными сухарями и выкладываем печеночную массу. Печем на легком огне. Готовность пудинга определяем следующим образом: протыкаем его деревянной палочкой и смотрим, сухая она или покрыта ошметками печенки. Если сухая, то пудинг готов, если нет, то держим в духовке еще какое-то время. Готовый пудинг опрокидываем на блюдо и нарезаем на куски, подаем с рисом и томатным соусом.

Крупеник гречневый

На 1 стакан гречневой крупы - 2 стакана молока, 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сахара.

В кипящее молоко всыпать крупу (ядрицу или продел) и варить ее до загустения, затем снять с огня, положить в нее протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку творог, сметану, добавить яйца, соль. сахар и все хорошо перемешать.

Подготовленную массу выложить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поверхность разровнять, смазать сметаной, полить 1 ст. ложкой растопленного масла и поставить для запекания в духовой шкаф на 40-50 мин.

Готовый крупеник разрезать на порции, полить маслом или сметаной.

Сдобная булочка с начинкой из копченого окорока

Для приготовления блюда Вам потребуется: 450 г копченого окорока одним куском, без жира, порезать на полоски, **225 мл соуса барбекю (или шашлычного соуса), 4 средние головки зеленого лука,** мелко нарезать, **225 г замороженной зеленой фасоли,** разморозить, просушить и порезать на короткие полоски, **225 г сладкой кукурузы, 4 большие булочки с маком или кунжутом,** разрезать пополам и подрумянить, **редис и морковь для украшения.**

Слегка поджаренный окорок и пикантные овощи подаются на сдобных булочках. Этот великолепный сандвич вполне может заменить гамбургер на пикнике.

Разогреть огнеупорную сковороду. Обжарить окорок, нарезанный полосками, на умеренном огне в течение 8-10 минут, пока не станет мягким.

Добавить соус барбекю, лук, фасоль и кукурузу. Прикрыть сковороду, поставить на медленный огонь и тушить 15 минут, помешивая.

Нижнюю половину булочки положить на горячую тарелку, выложить на нее начинку, затем накрыть верхней частью. Украсить редисом и полосками моркови.

Запеканка творожная с зеленым луком

Для приготовления блюда Вам потребуется: полужирный творог - 250 г, отжатый (твердый) творог - 250 г, зеленый лук (перья) - 6 шт., петрушка (зелень) - 1 стакан, яйцо - 5 шт., мука - 3 ст. л., соль и черный перец - по вкусу, молотый шафран - 1/4 ч. л., маргарин, грибы - 150 г.

Лук и зелень мелко режем. Яйцо взбиваем в глубокой посуде. Грибы мелко режем. В большую миску кладем творог, лук, петрушку, яйца, шафран и все тщательно взбиваем. Добавляем грибы и перемешиваем все вместе. Кладем соль, перец и еще раз тщательно перемешиваем. Нагреваем духовку до средней температуры. Смазываем противень и выкладываем смесь. Запекаем 45 минут или до готовности.

Соус-майонез с хреном

800 г майонеза, 100 г яблочного пюре, 100 г хрена.

Все компоненты быстро смешать, добавить немного лимонного сока. Подавать к карпу.

В копилку

Спаржа отварная

Отобрать по возможности ровную спаржу, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку - самую вкусную часть спаржи. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8-10 шт.). ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20-25 мин.

Спаржу нельзя переваривать, так как она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.

Готовую спаржу переложить на сито и дать стечь воде, после чего спаржу можно класть на блюдо, покрытое салфеткой. Пучок спаржи следует развязать, накрыть его краями салфетки и в таком виде подать на стол.

Отдельно дать яично-масляный или сухарный соус. Картофель, сваренный со специями и приправами. На 1 кг картофеля - 2 лавровых листа, 1 головка репчатого лука, зелень (укроп, петрушка), 4 горошины душистого перца.

Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками или дольками, залить кипящей водой, добавить соль, лавровый лист, разрезанную пополам головку лука, перец, стебли укропа и петрушки и варить картофель до готовности на умеренном огне. Приправы удалить, отвар слить. При подаче посыпать картофель мелко нарезанным укропом. Отдельно подать сливочное масло.

Картофельные галушки с маслом

На 5 картофелин - 2 ст. ложки масла, 2 яйца, по 2 ст. ложки муки и молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Сварить картофель, сразу же очистить от кожицы и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку.

Добавить муку, яйца соль и молотый перец. Всю массу хорошо размешать, сформовать из нее шарики, положить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин без кипения. Откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, уложить их в посуду, сбрызнуть топленым маслом, посыпать молотыми поджаренными сухарями и на несколько минут поставить в духовой шкаф. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Кабачки отварные

На 800 г кабачков - 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца или 2 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Молодые кабачки вымыть, очистить, разрезать вдоль, удалить зерна и каждую половинку разрезать поперек на куски толщиной 2 см. Нарезанные кабачки положить в дуршлаг и опустить в кипящую подсоленную воду. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кабачки при кипении 5-10 мин. После этого дуршлаг с кабачками вынуть, дать стечь воде, кабачки выложить на блюдо, полить маслом, посыпать нарезанными вареными яйцами и зеленью. Вместо яиц можно посыпать поджаренными на сливочном масле измельченными пшеничными сухарями.

Торт бисквитный с безе

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо - 3 шт., сливочное масло - 125-150 г, мука - 1 стакан, творог - 250-300 г, сода - 1/2 ч. л., уксус - 1 ст. л., сахар - 2/3 стакана (для теста), 1/2-1 стакан (для безе).

Заранее подготовьте форму для торта: обмажьте жиром и посыпьте молотыми сухарями. Для теста целое яйцо и 2 желтка взбейте миксером с сахарным песком (2 оставшихся белка поместите в холодильник). Погасите соду уксусом и вылейте в смесь. Затем, размешивая, порциями добавьте маргарин, а следом муку. Тесто должно получиться некрутым, как густая сметана. Выложите его в форму, разровняйте поверхность и поставьте в духовку (170-200°) на 10-15 минут. За это время вымешайте творог с сахаром, быстро взбейте миксером охлажденные белки с сахарным песком в крепкую пену (для мягкого безе потребуется меньшее количество сахара, для твердого - больше). Выньте из духовки форму с подрумянившимся бисквитом и сразу же выложите сверху творог, разровняйте и полностью укройте пеной взбитых белков. А чтобы украсить верх, поднимите ложкой крутые пенные гребешки. Это блюдо вновь поставьте в духовку той же температуры на 10 минут, пока безе не станет кремового цвета (чтобы оно не осело, подержите форму в выключенной духовке еще 10 минут). Остывать торт оставьте в форме.

Картофель отварной

Картофель очистить, промыть, залить водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 мин, пока картофель не сделается мягким.

При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне на 5-7 мин. Готовый картофель переложить на горячее блюдо. Отдельно подать масло. Это блюдо можно приготовить и несколько иначе. Сварить картофель так же, как указано выше. После обсушки в кастрюлю с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, перемешать, встряхивая, и переложить на тарелку.

Кольраби с морковью

На 4 шт. кольраби - 4 моркови, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, сахар, соль и укроп по вкусу.

Молодую кольраби и морковь очистить, промыть, нарезать брусочками или кубиками или натереть на терке с крупными отверстиями. Сложить все в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящего молока и поставить варить до готовности. Когда кольраби и морковь будут готовы, добавить к ним смешанные с мукой масло, сахар, соль, аккуратно перемешать до полного соединения масла с мукой и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

В копилку

Прозрачный мясной бульон

На 500 г мяса - по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 головка лука, 1,5-2 л воды.

Для приготовления прозрачного мясного бульона надо брать нежирное мясо. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через 1 - 1 1/2 ч. положить коренья и лук.

Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев - по 1/2 шт. моркови, петрушки и луковицы - поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, посолив его.

Продолжительность варки прозрачного бульона от 2 1/2 до 3 ч. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку. Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление).

Для приготовления оттяжки взять 300 г нежирного мяса, пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 слегка взбитый яичный белок, 1 стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20-30 мин. в холодном месте. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и при слабом кипении продолжить варку еще 30-40 мин. Когда оттяжка свернется и осядет, бульон осторожно процедить и снять жир.

Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Оставшееся после оттягивания мясо можно употребить для запеканки.

Пельмени, томленые в горшочке

12-15 пельменей, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 2 ч. л. сливочного масла, тесто слоеное - 50 г.

Мясные пельмени отварить до полуготовности, положить в горшочек, добавить масло. Горшочек запечатать сочнем из слоеного теста, запечь в духовке.

Для сочня можно использовать и дрожжевое тесто, но оно будет не таким вкусным.

Прозрачный куриный бульон

На 1 курицу массой 1 кг - по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 2,5-3 л воды.

Курицу насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить; снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать 2 надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке - это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

После закипания отвара уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

Продолжительность варки курицы колеблется от 1 до 2 ч. в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

Галушки украинские

На 2,5 стакана пшеничной муки - 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г сливочного или топленого масла.

Муку просеять, собрать горкой, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое влить 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешать с мукой, а затем взбить до образования однородного не очень крутого теста.

Тесто раскатать ровным слоем толщиной 1/2 см и разрезать на небольшие кусочки любой формы. Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении примерно 10 мин.

Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде.

В кастрюле или на сковороде разогреть сливочное или топленое масло, положить в него галушки и, встряхивая посуду, слегка поджарить их. В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану.

Масло можно заменить поджаренным шпиком, нарезанным мелкими кубиками, и вместе со шкварками заправить им галушки.

В копилку

Грибы, жаренные в тесте

Необходимые продукты: 20 белых сухих грибов, 0,5 стакана кваса, пива или воды, 2 чайные ложки подсолнечного масла + 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 чайной ложки соли, 2-3 столовые ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить.

Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Грибная икра

Необходимые продукты: грибы свежие - 400 г, соленые - 200 г или сушеные - 50 г, лук - 1 шт., 1-2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, уксус 3%-ный или лимонный сок, зеленый лук - по вкусу.

Свежие грибы тушат в собственном соку, пока сок не испарится, соленые - вымачивают для удаления излишней соли, сушеные - вымачивают, отваривают и на дуршлаге дают стечь воде. Затем грибы мелко шинкуют и смешивают с рубленым луком, слегка поджаренным в масле до светло-золотистого цвета. Нельзя допускать его пригорания. Смесь заправляют, сверху посыпают мелко нарезанным луком.

Жареные зеленые томаты

Необходимые продукты: 6 больших зеленых томатов, мука, оливковое масло.

Вымыть томаты, нарезать толстыми ломтиками, обвалять в муке, отряхнуть излишки муки. Разогреть масло в сковороде, положить туда томаты. Обжаривать 5 минут с каждой стороны. Вынуть томаты и обсушить на бумажном полотенце (для удаления излишка масла). Сервировать, посыпав солью. Есть ОЧЕНЬ горячими.

Колбаса, жаренная с луком и горчицей

Колбаса - 100 г, жир - 8 г, горчица - 20 г, лук репчатый - 50 г, сало для жарки - 10 г, мука - 1 ст. ложка.

Вареную колбасу (любую) нарезать ломтиками по 15-20 г., смазать густой столовой горчицей и жарить на сковороде со свиным салом или топленым маслом. Репчатый лук нарезать, посыпать мукой и обжарить в большом количестве жира.

При подаче на колбасу положить репчатый лук и подать на той же сковороде, на которой жарили колбасу.

Печень жареная по-строгановски

Для приготовления блюда Вам потребуется: говяжья печень - 500 г, масло - 3 ст. л., мука - 1 ст. л., лук репчатый - 2-3 шт., сметана - 2 стакана, томатный соус или томатная паста - 1 ст. л., зелень и соль - по вкусу.

Печень помыть, очистить от пленок, нарезать брусочками длиной 3-4 см, посолить, поперчить и обжарить на сковороде.

Муку обжарить на сухой сковороде до слегка кремового цвета, обсыпать ею печень, добавить спассерованный мелко нарезанный лук, соус томатный и сметану. Все перемешать и довести до кипения.

Подавать с жареным картофелем или картофельным пюре, посыпав зеленью.

Слоенка из печени

Для приготовления блюда Вам потребуется: говяжья печень - 500 г, яйцо - 2-3 шт., вода - 1/2 шт., лук репчатый - 3 шт., морковь - 4-5 шт., сливочное масло - 100 г, сметана - 250 г, соль, перец - по вкусу, немного муки.

Печень моете, очищаете, нарезаете кусочками, слегка их отбиваете и заливаете смесью из яиц, воды, соли и перца. Ставите на холод на 2 часа, чтобы пропиталась. Затем каждый кусочек обваливаете в муке и обжариваете до румяной корочки в жиру. Складываете печень в кастрюлю, перекладывая слоями мелко нарезанного лука и тёртой моркови. На каждый слой овощей кладете несколько горошин черного перца, лавровый листик, кусочки масла. Заливаем сметаной и тушим под крышкой еще 10-15 минут.

Рисовый пилав

Необходимые продукты: 400 г риса, 4 столовые ложки масла, 1луковица, хорошо порезанная, 675 мл кипящего бульона, соль, перец.

Разогреть духовку до 180 градусов. На маленьком огне в кастрюле растопить 3 столовые ложки масла, добавить лук и обжаривать до коричневого цвета в течение 5 мин., постоянно помешивая. Добавить рис и продолжать помешивать еще минуты три, пока масло полностью не впитается. Добавить бульон, соль и перец по вкусу. Довести до кипения. накрыть фольгой и поставить в духовку на 20-25 минут до полного впитывания бульона. Вынуть кастрюлю из духовки, удалить фольгу и распределить оставшееся масло на поверхности риса. Снова закрыть фольгой и дать постоять в течение нескольких минут.

В копилку

Блины сдобные гречневые

Для приготовления блюда Вам потребуется: гречневая мука - 2 стакана, пшеничная мука - 2 стакана, молоко - 4 стакана, яйцо - 3 шт., сливки - 100 г, сахар - 1 ст. ложка, сливочное масло - 2 ст. ложки, дрожжи - 20-25 г, соль, растительное масло для смазки сковороды - 1 ч. ложка.

В посуду всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно развести в нем дрожжи. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. После того, как тесто поднимется, размешать ложкой, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того, как оно подойдет, добавить яичные желтки, растертые с 2-мя столовыми ложками растопленного сливочного масла, сахаром и солью. Все хорошо перемешать. Взбить сливки, добавить к ним яичные белки и еще раз взбить. Размешать с тестом и поставить в теплое место на 15-20 минут.

Овощи в молочном соусе

В молочном соусе можно приготовить различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржи и друге виды овощей. В этом случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода; затем переложить овощи в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать.

Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напоминать сметану.

Для приготовления молочного соуса нужно взять 1 ст. ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей. Муку слегка поджарить с маслом, развести 1 1/2 стакана горячего молока, добавить соль и варить 10-15 мин.

Рыба, тушеная с луком-пореем

Для приготовления блюда Вам потребуется: лук-порей - 500 г, рис - 1 стакан, рыбное филе - 500 г, 3%-ный уксус - 1 ст. л., томат-паста - 3 ст. л., сливочное масло - 3 ст. л., петрушка (зелень) - по вкусу, соль.

Лук-порей нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, через 5 минут всыпать рис и добавить разведенную водой томат-пасту. До того, как рис набухнет, положить смоченные уксусом кусочки филе рыбы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Кольраби в молочном соусе

На 5 шт. кольраби - 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана молочного соуса, 2 яйца, соль по вкусу.

Молодую кольраби (в пищу используют только молодую кольраби, так как в старой содержится много грубых волокон) очистить, нарезать дольками, положить в посуду, добавить масла, немного воды, посолить, закрыть крышкой и отварить до готовности. Готовую кольраби заправить молочным соусом.

Перед подачей на стол кольраби посыпать шинкованными вареными яйцами и зеленью петрушки или укропа.

Картофельное пюре

На 1 кг картофеля - 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю с картофелем еще некоторое время подержать на слабом огне или в духовом шкафу, чтобы остаток воды испарился. После этого, не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком; добавить масло, соль и, помешивая, постепенно влить горячее молоко (от холодного молока пюре приобретает серый оттенок).

Картофельное пюре подать на стол как самостоятельное блюдо или как гарнир к котлетам, сосискам, ветчине и другим мясным блюдам.

Клецки из манной крупы с колбасой

Манную кашу обжарить на сковороде, помешивая, до светло-желтого цвета (не допустить подгорания крупы), затем охладить. Колбасу (полукопченую или вареную) пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать, спассировать с жиром, добавить томатный сок, колбасу и стушить до образования густой массы. Манную крупу смешать с сырыми яйцами, добавить лук и колбасу с томатным соком, растертый чеснок, соль, молотый перец, зелень и все хорошенько перемешать. Сформовать шарики величиной с грецкий орех. В кипящую подсоленную воду или бульон опустить клецки и при медленном кипении варить 10-15 минут. Подавая, полить клецки маслом.

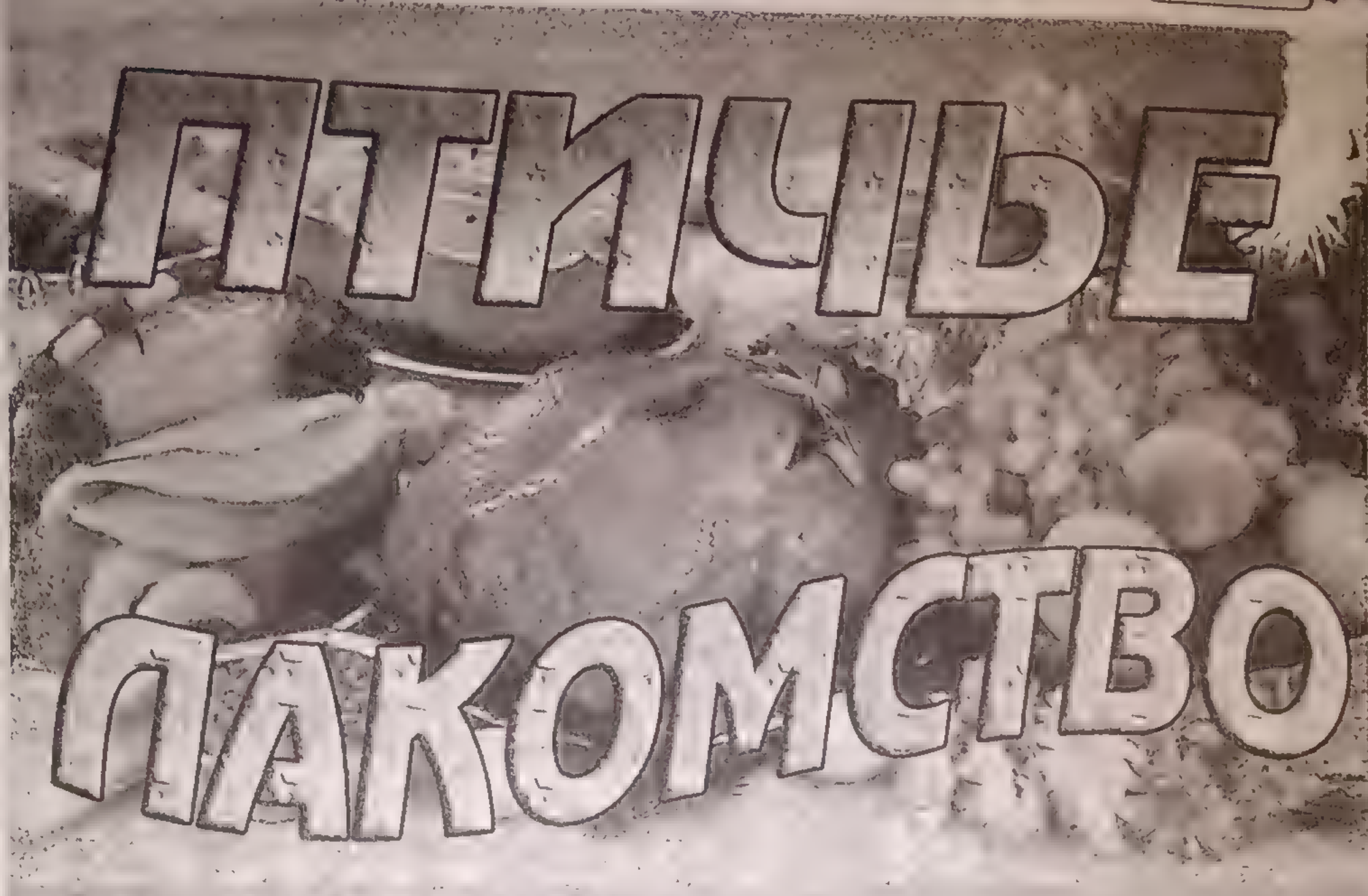
Манная крупа - 1 стакан, колбаса - 200 г, яйцо - 3 шт., репчатый лук - 2 головки, томатный сок - четверть стакана, чеснок - 4 зубка, масло - 4 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Черешнянка

Для приготовления блюда Вам потребуется: черешня - 900 г, мука - 1 ст. л., сметана - 1 ст. л., сахар (мед) - 1 ст. л.

Сварить черешню. Протереть сквозь решето. Растереть ложку муки со сметаной, ложкой сахара (меда). Добавить в черешни.

ПТИЧЬЕ ЛАКОМСТВО



Фаршированная курица

Курица средней величины, 300-400 г свинины, 2-3 картофелины, 3 морковки, 5-8 шт. редиса, 6 помидоров, долька чеснока, 3 головки лука, 10 маслин, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 3-4 ст. ложки томатного соуса, 2 стол. ложки растительного масла или маргарина, 1 чайная ложка соли, перец по вкусу.

Возьмите небольшую курицу, тщательно промойте ее под струей проточной воды и натрите сверху черным молотым перцем и солью, а изнутри - только солью, слегка обжарьте на сковороде в растительном масле или маргарине.

Приготовьте фарш: постную свинину отварите до готовности, порежьте мелкими кусочками. Почистите картофель, лук, перец, морковь, чеснок, у помидоров удалите плодоножки, мелко нарежьте все овощи, перемешайте и жарьте в течение 15 минут, добавив немного бульона и томатный соус. Все это смешайте с мясом, изюмом и маслинами. Посолите, добавьте сахар и жарьте еще 10-15 минут. Начините курицу фаршем, выложите в кастрюлю и добавьте немного воды. Закройте крышкой и поставьте в хорошо разогретую духовку на один час. Готовую курицу украсьте редисом, помидорами, петрушкой.

Утка с овощами

1 небольшая утка, 5-6 шт. картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 крупная морковь, корень петрушки, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 0,5 стакана томатного пюре, 2 лавровых листа, перец черный горошком, соль по вкусу, свежая зелень: петрушка или укроп, 100 г растительного масла.

Подготовленную тушку утки разрежьте на небольшие, желательно одинаковые по размеру куски с косточками, посолите и поперчите по вкусу, добавьте специи, обжарьте на разогретом сливочном или топленом масле до образования румяной корочки, посыпьте немного мукой и продолжайте жарить примерно в течение 5-6 минут. Затем обжаренные до золотистого цвета кусочки утки положите в сотейник или кастрюлю, налейте немного горячей воды и тушите на слабом огне 25-30 минут. Очистите репчатый лук, морковь, нарежьте их кольцами и спассеруйте на растительном масле. Картофель нарежьте крупными дольками. Подготовленные овощи, а также лавровый лист, черный перец горошком, томатное пюре положите в кастрюлю, где тушится утка, и держите на маленьком огне до тех пор, пока картофель не станет мягким. Подавайте на стол, украсив свежей зеленью.

Цыпленок в пакетиках

450 г готового песочного или слоеного теста, 2 куриные грудки без костей и кожи, 2 ст. ложки манной крупы.

Для начинки: 15 г сливочного масла, 15 г муки, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливок, 1 лук-порей, порезанный и обжаренный, соль и молотый черный перец по вкусу.

Нагрейте духовку до 190°С. Приготовьте начинку: растопите на сковороде сливочное масло, смешайте его с мукой, молоком и сливками, вскипятите, чтобы смесь загустела. Положите в соус очищенный и мелко нарезанный лук-порей, посолите, поперчите по вкусу. Охладите, пока смесь не застынет. Тонко раскатайте готовое песочное тесто и вырежьте из него 4 кружка диаметром 10 см и 4 кружка диаметром примерно 13 см. В центре кружков побольше вырежьте круги. Отварите до полуготовности куриные грудки, разрежьте их пополам. Положите на каждый маленький кружок теста 0,5 стол. ложки манной крупы. Затем выложите кусочки курицы и 1 ложку холодной начинки с лукомпореем. Смочите края теста холодной водой, накройте кружками побольше и хорошо защепите. Выпекайте в духовке примерно в течение 35 мин.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Яичный салат

2 яйца, 1 ломтик сыра, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 свежих помидора, 2 свежих огурца, 3 дольки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 пучка укропа.

Отварные яйца разрезать на половинки, вынуть желтки и соединить их с тертым сыром, чесноком, майонезом. Полученной смесью наполнить половинки белка и украсить ломтиками сливочного масла. Вокруг обложить ломтиками помидоров, огурцов, зеленью петрушки, укропа.

Овощной айнштопф с пшеницей

150 г зерен пшеницы, 1/2 л воды, 250 г репчатого лука, по 500 г моркови, корней сельдерея и лука-порея, 75 г сливочного масла, 1/2 л овощного отвара, соль, перец, 200 г шампиньонов, 125 г горошка, мускатный орех, 1 пучок зелени.

Пшеницу замочить на ночь в воде. Лук очистить и нарезать кубиками. Овощи очистить, вымыть и нарезать тонкими полосками. Масло разогреть в кастрюле, лук и нарезанные овощи слегка обжарить, добавить пшеницу с водой, в которой она была замочена, и овощной отвар. Айнштопф посыпать солью и перцем и варить около 25 минут на медленном огне. Очищенные шампиньоны нарезать кружочками, добавить шампиньоны и горошек к овощам и пшенице, варить около 3 минут. В завершение посыпать айнштопф мускатным орехом и при необходимости солью и перцем. Перед подачей на стол украсить овощной айнштопф зеленью.

Салат Строгонов

На 4 порции: 400 г охлажденной отварной постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата-латука.

Для кислой сметанной приправы: 0,6 стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем. Приготовить приправу, положить в салат, осторожно перемешать. Украсить блюдо, в котором будете подавать, листьями зеленого салата.

Салат

1 кг краснокочанной капусты, 100-150 г копченой курицы, 1 луковица (или пучок зеленого лука), майонез, 0,5 банки консервированной кукурузы, 1 сладкий перец, 1 помидор, зелень, соль, перец.

Кочан красной капусты мелко нашинкуйте и слегка отожмите. К капусте добавьте нарезанную маленькими кубиками копченую курицу (можно также использовать любое копченое мясо, вареную курицу или колбасу). Затем мелко порежьте репчатый или зеленый лук. Все тщательно перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Возьмите сладкий болгарский перец - красный или зеленый, промойте его, удалите плодоножку и порежьте маленькими кубиками. Один небольшой помидор, оливки, маслины и любую свежую зелень - петрушку, киндзу, укроп - мелко нашинкуйте и положите в салат. Еще раз аккуратно все перемешайте.

Также в салат можно добавить консервированную кукурузу (или зеленый горошек) - кому что нравится.

Перед подачей на стол заправьте салат майонезом.

Рецепты от Посейдона

...рской окунь с бананами

2 банана, 2 ст. ложки растительного масла, 450 г филе морского окуня, 150 г жирного бекона без корочки, 2 большие луковицы, 3 стол. ложки муки, 300 г молока, 150 г тертого сыра, 300 г сухого белого вина, 25 г миндальных орехов, 3 ст. ложки маргарина для жарки.

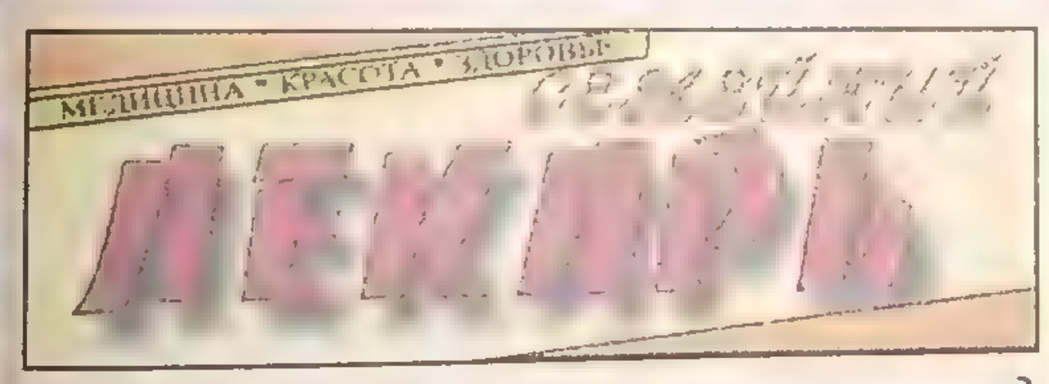
Два банана обжарьте на 2 стол. ложках растительного масла на хорошо разогретой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Залейте филе морского окуня соленой водой и дайте постоять примерно 10 минут. Воду не выливайте. Выложите рыбу и бананы слоями в форму для запекания, добавьте специи. Обжарьте ломтики бекона в собственном соку вместе с мелко порезанным репчатым луком до мягкости. Выложите все на рыбу.

Маргарин, муку, молоко и воду, в которой вымачивалась рыба, смешайте в кастрюле, нагревайте при непрерывном помешивании до тех пор пока соус не загустеет. Добавьте, помешивая, 125 г тертого сыра и вино, снимите с огня и залейте соусом рыбу. Посыпьте оставшимся сыром и орехами. Запекайте рыбу в духовке при температуре 200°С до образования корочки.

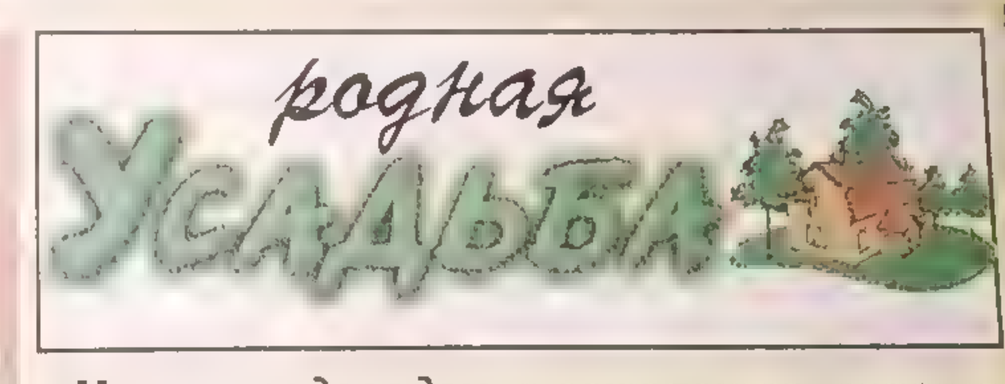
300 г филе любой рыбы, 25 г растительного масла, 2 яйца, полстакана молока, 1 луковица, 20 г тертого сыра, 2 небольших помидора, 100 г шампиньонов, соль и черный молотый перец по вкусу, 10 г муки.

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите по вкусу. Репчатый лук нарежьте соломкой и обжарьте.

Шампиньоны тщательно промойте под струёй проточной воды, очистите и отварите до готовности, затем откиньте на дуршлаг, после чего порежьте небольшими ломтиками. Кокотницы или небольшую сковороду с высокими стенками смажьте маслом, положите туда рыбу, сверху пожаренный лук, на него шампиньоны, затем порезанные кружочками помидоры. Все залейте заранее приготовленным молочным соусом. Для соуса разогретую на горячей сковороде муку тщательно разведите кипяченым молоком, непрерывно помешивая, добавьте соль, перец. Кипятите на слабом огне в 5-7 минут.


МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ
Семейный
ЛЕКАРЬ

Лето, конечно, не закончилось, но последствия после отпуска, проведенного в общественных местах, могут привести вас в ужас. Чтобы этого не случилось, загляните на 3 полосу еженедельника «Семейный лекарь» и внимательно прочитайте профилактику и лечение на тот случай, если все же неприятностей вам не удалось избежать. Родителям маленьких девочек необходимо знать о проблемах, которые могут поджидать вашу малышку. Об этом в материале «Проблемы маленьких леди». Всем мужчинам и женщинам необходимо знать о такой болезни как хламидиоз, о мерах профилактики и о том, к чему может привести это заболевание, если оставить его без внимания врача и нужного лечения. Вы знаете, что такое адаптогены? А это, между прочим, лекарства для здоровых. Удивлены?! Как их принимать и в каких дозах - на 10 полосе. Читайте, возьмите на заметку советы и не болейте, а «Семейный лекарь» постарается вам в этом помочь.


родная
УСАДЬБА

Многим садоводам, к сожалению, хорошо знаком белый порошащий налет на растениях. Это - мучнистая роса. Она встречается не только на садовых деревьях и кустарниках, но и на овощных культурах, а также на многих цветах. Как с ней бороться - об этом расскажет вам «Родная усадьба».

«Картофель - овощ не простой» - так называется материал о нашем традиционном «втором хлебе». Действительно, если вы хотите получить богатый урожай картофеля, то предстоит учесть ряд нюансов и «хитростей». Каких? Узнаете из нашей газеты.

Всегда соблюдайте главное правило: нельзя поливать растения в жару! Капельки влаги на листьях превращаются в минилинзы, и ожоги будут неизбежны. Эти и другие рекомендации по поливке овощей мы предлагаем вам в материале «Поливаем правильно».

Это и многое другое вы узнаете, прочитав свежий номер «Родной усадьбы».

В копилку

Фарфель

Необходимые продукты: 500 г муки, 2 яйца, 150 г гусиного или куриного жира, 50 г репчатого лука, соль.

Из муки, яиц замесить твердое тесто, добавить 1/2 стакана воды. Тесто натереть на крупной терке и высыпать на противень, слегка посыпанный мукой. Поставить в хорошо прогретую духовку и слегка зарумянить. В то же время нарубить мелко лук и подрумянить на жиру. Золотистые фарфели перемешать с луком, залить соленым кипятком (в пропорции 1:1) и поставить на 25 мин. в духовку.

Подавать как гарнир.

Помидоры, фаршированные креветками

Продукты: 500 г помидоров.

Для фарша: 250 г консервированного мяса креветок, 100 г риса, 100 г репчатого лука, 75 г маргарина, зелень, соль, молотый черный перец, 100 г сметаны.

Из помидоров, срезав верхушку, вынуть часть мякоти. Приготовить фарш из припущенных креветок, отварного рассыпчатого риса, пассерованного лука, петрушки, соли, перца.

Помидоры заполнить фаршем, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче на стол полить сметаной.

Андалузский салат

Состав: 250 г помидоров, 1 свежей огурец средней величины, 1 редька, 1 луковица, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, по желанию можно добавить 2 яйца, сваренных в крутую.

Помидоры, огурец, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать, добавить соль, перец, зелень петрушки и укропа, а так же уксус и растительное масло. По желанию в такой салат можно добавить сваренные вкрутую яйца.

Пряный гороховый дип с авокадо

На 4 порции: 175 г замороженного горошка, 1 зрелый авокадо, порезанный пополам, очищенный от косточки и от кожуры, 4 пера зеленого лука, 2 ст. л. лимонного сока или сока лайма, 1 зубчик чеснока, раздавленный, 1 красный перец чили, очищенный от семян и мелко порезанный, 2 ст. л. свежего порезанного кориандра.

Отварить горошек в кипящей воде 2-3 мин. до готовности. Слить и промыть под холодной проточной водой. Отставить и дать остыть.

Сделать пюре грубой текстуры из горошка и авокадо. Смешать зеленый лук, сок лайма, чеснок, чили и кориандр, приправить.

Подавать с кукурузными чипсами (тортилья чипсами) или намазывать на подсушенный и натертый чесночком хлеб.

Кораблики

Взять 3-4 крупных свежих огурца, нарезать их на половинки вдоль и каждую половинку - поперек на 3 части. Удалить зерна.

Сварить 400 г лапши в виде спиралек в подсоленной воде.

Кусочки колбасы или рыбы (что найдется в доме) нарезать соломкой. Сыр (50 г) натереть на терке. Положить в готовые макароны. Добавить 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 2 ст. ложки рубленой зелени и 2 ст. ложки майонеза. Все смешать.

Вместо удаленных семечек огурцы наполнить макаронами с добавками.

Спаржа с кремом из окорока

1 кг спаржи, соль, 50 г масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, лимонный сок, 300 г тушеного окорока, 0,5 стакана сливок.

Спаржу очистить, нарезать кусочками, варить в соленой воде. Из муки, жира и 0,5 л отвара спаржи приготовить соус, добавить соль, лимонный сок, заправить по вкусу, добавить нарезанный брусочками окорок.

Перед подачей добавить взбитые сливки. Этой смесью залить отварную спаржу. Гарнировать отварным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Омлет со шпинатом

6 яиц, 50 г муки, 6 ст. ложек молока, зелень (укроп, петрушка), 500 г шпината, 50 г масла.

Яичные желтки, муку и молоко смешать, добавить соль, мелко нарезанную зелень, ввести в смесь взбитые яичные белки. На сковороде в растительном масле испечь омлет. Когда снизу омлет запечется, а верхняя сторона будет оставаться еще влажной, положить сверху тушеный в масле шпинат и сложить омлет пополам.

Простокваша с хлебом

Простоквашу посыпать смесью молотых черных сухарей, корицы и сахара. Подавать в порционной посуде.

В копилку

Тыква под соусом

На 600 г тыквы - 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 6 ч. л. муки, 1 ст. ложка масла.

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать ломтиками, залить кипящим подсоленным молоком и, накрыв крышкой, варить на слабом огне 15-20 мин. Сваренную тыкву выложить в горячее глубокое блюдо, закрыть крышкой, поставить на плиту над кастрюлей с кипятком, чтобы не остыла. Молоко, в котором варилась тыква, смерить стаканами: если окажется меньше 3 стаканов, добавить молоко. Вскипятить, влить тонкой струйкой, мешая, сливки, разведенные с мукой. Снова вскипятить и, когда загустеет, добавить 1 ст. ложку масла, посолить. Залить этим соусом тыкву, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать рубленым укропом, петрушкой.

Рыбные тефтели

500 г рыбного фарша, 3 яйца, 250 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 125 мл белого сухого вина, 125 мл нежирных сливок, 2 ч. ложки картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, натертый мускатный орех (на кончике ножа), соль, перец, натертый сыр - по вкусу, оливковое масло для жарки.

Возьмите 500 г любого рыбного фарша, добавьте к нему 1 луковицу, 3 яичных белка и, хорошо вымесив, сформируйте небольшие тефтели. Затем слегка обжарьте их на оливковом масле. Шампиньоны промойте, просушите и мелко порежьте.

Лук нашинкуйте и спассеруйте на оливковом масле, в котором жарились тефтельки, до золотистого цвета. Добавьте грибы и тушите, пока из них не выпарится почти вся жидкость. В небольшой сотейник с невысокими стенками налейте вино, добавьте растопленное сливочное масло, доведите до кипения и положите туда тефтели. Дайте прогреться 3-4 минуты и выложите сверху грибы. Вино снова доведите до кипения, сливки взбейте с желтками и крахмалом, добавьте к вину и снова доведите до кипения. Заправьте мускатным орехом и перцем и залейте этой смесью тефтели. Посыпьте все тертым сыром и запеките в духовке при 190°С до темно-золотистой корочки.

Совет: чтобы рыбные тефтели получились более нежными и не разваливались при жарке, добавьте несколько щепоток манки.

Пюре с морковью

На 1 кг картофеля - 300 г моркови, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.

Очищенный и вымытый картофель сварить до готовности. Сырую очищенную морковь нарезать дольками, залить разведенным кипящей водой горячим молоком (1:1), посолить, добавить масло и, закрыв крышкой, припустить до готовности, после чего вместе с жидкостью протереть через сито, соединить, помешивая веселкой, с протертым горячим картофелем. Массу прогреть, постепенно добавляя горячее молоко, и взбить до образования пышной массы. При подаче полить растопленным маслом.

Свинина с морковью, тушеная кусками

500 г свинины, 2 шт. моркови, 2 головки репчатого лука, петрушка или сельдерей, 50 г свиного жира, 50 г томатной пасты, 50 г муки пшеничной, 2 красных сладких перца, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Мякоть свиной лопатки (крупные куски) посыпьте солью, сверните рулетом и перевяжите, затем обжарьте на жире до образования со всех сторон румяной корочки: свинину жарьте вместе с морковью, петрушкой или сельдереем и репчатым луком, нарезанным мелкими кубиками. После этого свинину и овощи положите в кастрюлю, залейте бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто жидкостью до половины, добавьте красный сладкий перец, перец горошком, тушите на слабом огне в посуде, закрытой крышкой. За 15-20 минут до готовности добавьте лавровый лист. Тушеную свинину достаньте из бульона и храните в закрытой посуде.

На бульоне, оставшемся после тушения, приготовьте соус. Для этого бульон смешайте с остывшей спассерованной пшеничной мукой и пассерованным томатом-пюре, тщательно размешайте веничком и варите на слабом огне в течение получаса, добавьте в конце варки соль. Соус процедите через сито и протрите в него разварившиеся во время тушения овощи. Залейте им мясо и подавайте к столу.

Совет: чтобы мясо получилось более сочным, перед тем, как его готовить, примерно за 2-3 часа смажьте немного горчицей.

Лук-порей фаршированный

Для приготовления блюда Вам потребуется: мясо - 500 г, рис - 100 г, лук репчатый - 100 г, морковь - 200 г, соль, свежемолотый перец - по вкусу, лук-порей (стебель) - по вкусу, сметана.

Мелко порежьте лук, натрите морковь и потушите в масле до золотистого цвета. Пропустите мясо через мясорубку. Отварите рис в подсоленной воде до полуготовности. Смешайте все компоненты и посолите по вкусу. Аккуратно помойте лук-порей, отрежьте зеленую часть. Разделите белую часть на листья. Наполните каждый листик 1 стол ложкой начинки и сверните, как сигарету. Аккуратно положите на сковороду, залейте сметаной и тушите на среднем огне 20 минут.

☺ ☺ ☺

«Народ! Нас столько лет дурили!!! Оказывается, бульонные кубики «Кнорр» вовсе не кубики! Они параллелепипеды!!!»

☺ ☺ ☺

Попробуйте «Харакири»! Откройте для себя внутренний мир! Сочная мякоть желудка и вся острота ощущений!

«Харакири» - самуРАЙСКОЕ наслаждение!

☺ ☺ ☺

Параллельные линии пересекаются. Доказано Лобачевским.

Техника Zanussi ни хрена не надежна. Доказано грузчиком Петровым.

☺ ☺ ☺

-Делми, что мы будем готовить на завтрак?

-Папа, мама опять с маргарином разговаривает....

☺ ☺ ☺

Они стирают. Они моют. Они готовят. Они убирают...

Мужики! Вы им хоть цветы на 8 Марта подарить не забудьте!

☺ ☺ ☺

Фирма Gillete выпустила новые прокладки. Они превращают жидкость в гель для бритья.

☺ ☺ ☺

Институт гигиены имени Эрисмана рекомендует зубные щетки «Колгейт», которые могут проникать в любые труднодоступные места. Травматологическое отделение института Склифосовского напоминает: это все-таки зубные щетки!

☺ ☺ ☺

Жители Виларибо решили проблему грязной посуды! Они отвозят ее в Вилабаджо!

РЕКЛАМА

☺ ☺ ☺

Вам противно видеть каждый день бактерии на ободке унитаза?

А представьте, что видят каждый день они...

☺ ☺ ☺

Паша покупает полтора ящика пива, а Саша берет два литра водки. Если потом не видно разницы, зачем платить больше?

☺ ☺ ☺

Реплика из новой рекламы:

Купив правый ботинок, левый ботинок Вы получаете - бесплатно!

☺ ☺ ☺

- Известно, что кожа вокруг глаз наиболее чувствительная. Лаборатория «Гарнье» решила эту проблему:

- Мы пересадим ваши глаза туда, где кожа не такая чувствительная...

☺ ☺ ☺

Сорок драже «Тик-Так» на завтрак, семьдесят на обед и тридцать на ужин.

Вес постоянный, дыхание свежее. Правда, слабое...

☺ ☺ ☺

Быстро и качественно почистить картошку вам поможет порошок «Тайд». Кожура исчезнет уже в процессе замачивания.

☺ ☺ ☺

Баклажанная икра станет заметно вкуснее, если заменить ее черной или красной.

☺ ☺ ☺

Ни в коем случае не выбрасывайте таблетки с просроченным сроком годности. Ими можно превосходно украсить торты и пирожные.

☺ ☺ ☺

Молоко вдвойне смешней, если после огурцов!

В копилку

Баклава с орехами

Мука - 400 г, вода - 160 г, соль - 5 г, кислота лимонная - 0,5 г, масло сливочное - 200 г, мука для подпыла - 40 г, орехи грецкие (ядра) - 120 г, корица - 5 г.

Для сиропа: сахар - 500 г, вода - 300 г, кислота лимонная - 2 г.

Из просеянной муки и воды с добавлением соли и лимонной кислоты замешивают тесто и нарезают его на 10 частей. Каждую часть охлаждают, раскатывают тонким слоем, на середину кладут сливочное масло, смешанное с мукой, завертывают конвертом и раскатывают как слоеное тесто, охлаждая в холодильнике после каждой раскатки 15-20 минут. После этого на раскатанное в виде прямоугольника тесто кладут измельченные орехи, смешанные с корицей, завертывают рулетом и выпекают в жарочном шкафу 30-40 минут. Остывшую баклаву нарезают на порции, заливают холодным сиропом и подают через 4-5 часов.

Приготовление сиропа. Сахар уваривают на слабом огне в течение 10-12 минут, снимая пену. В конце варки добавляют лимонную кислоту. Готовый сироп процеживают и охлаждают.

Коктейль из апельсинов и мяты

4 апельсина, сахарная пудра, свежая мята, яблочный, лимонный или апельсиновый сок или сок манго.

Апельсины очистить, разделить на дольки, поместить в стаканы, поставить в холодное место. Затем залить соком, посыпать нарезанной мятой, в середину опустить листик мяты.

Творожный и ванильный крем

400 г творога, 1 пачка концентрата „Ванильный крем», 0,5 л молока, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, сахар, 50 г шоколада.

Из молока, концентрата и масла приготовить крем, снять с огня, замесить яичные желтки, охладить, затем добавить творог, сахар и яичные белки, взбитые в густую пену. Разложить в порционную посуду (вазочки), посыпать сверху тертым шоколадом.

Сарайское печенье

Масло сливочное - 200 г, молоко - 250 г, яйца - 5 шт., сахар - 400 г, эссенция лимонная - 1 г, хлеб белый - 2000 г.

Черствый хлеб очистить от корки и нарезать ломтиками различной формы. Нарезанные ломтики смочить в яично-молочном льезоне и обжарить. Затем ломтики уложить на противень или блюдо, охладить и залить теплым сиропом, сваренным из равного количества сахара и воды, с добавлением эссенции.

Ванильный крем

4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахарного песка, 3 чайные ложки желатина, 1 стакан молока, 1 стакан сливок, щепотка ванилина.

Желатин замочить в воде для набухания. Яичные желтки растереть с сахаром, долить горячее молоко, помешивая, все прогреть, добавить желатин и закончить нагревание. Крем охладить до загустения, затем вмешать в него взбитые сливки. Наполнить кремом стеклянные бокалы или вазочки, гарнировать фруктами. Подавать с шоколадным соусом.

Печенье карталинское

Продукты: 250 г творога, 200 г маргарина, 2 ст. муки, соль, сода.

Замесить тесто. Вырезать кружочки как на пельмени, макать в сахар и выкладывать на лист, выпекать в духовке.

Мусс из ревеня

Промытый нарезанный ревень варить в небольшом количестве воды с сахаром, корицей и цедрой лимона. В остывшее пюре добавить яичные белки (на 1 стакан массы 3 яичных белка). Все вместе взбить до увеличения массы в объеме в 2 раза. Подавать мусс с молоком или ванильным соусом. Если мусс нужно приготовить накануне, добавьте в него при взбивании растворенный в воде желатин (на 1 стакан массы 1 чайная ложка желатина).

Сливочный крем с вареным сгущенным молоком

500 мл густых сливок, 2/3-1 банка сгущенного молока.

В кастрюлю положить любую тряпку или марлю в несколько слоев. На нее поставить нераскрытую банку сгущенного молока и налить воды, не доходя 1 см до верха банки. Кастрюлю закрыть крышкой. Воду довести до кипения. Огонь убавить. Варить при слабом кипении 3 часа. Банку остудить на воздухе.

Сливки сбить в крепкую пену и постепенно, по 2~3 ложки, вмешать холодное вареное сгущенное молоко.

Корзиночки

1 стакан масла топленого, 1 стакан сахара, 2 яйца, 3 стакана муки, соль, сода.

Вымесить тесто, разложить в формочки и выпекать в духовке. Начинка - любая, от крема до салата.

В копилку

Запеканка мясная с луком-пореем

Для приготовления блюда Вам потребуется: лук-порей - 1/2 кг, картофель - 2 шт., мясо (молотое и тщательно отжатое) - 500 г, яйцо - 3 шт., мука - 1 ст. л., чеснок - 3 зубчика, белый перец - по вкусу, соль и черный - перец по вкусу, маргарин - 20 г.

Лук-порей чистим и мелко режем. Кладем лук в кастрюлю, заливаем кипятком и оставляем на 20 минут. Тем временем отвариваем в воде картофель, очищаем и готовим пюре. Вынимаем из воды лук-порей, отжимаем и перекладываем в большую миску, добавляем картофельное пюре, молотое мясо, яйца, муку, чеснок (раздавленные) и перемешиваем до состояния однородной массы. Заправляем солью, белым, черным перцем и снова хорошо перемешиваем. Нагреваем духовку до средней температуры. Смазываем противень, выкладываем смесь и разбрасываем по поверхности маргарин. Запекаем 45 минут или до готовности.

Сельдерей вареный с подливкой

На 500 г корневого сельдерея - 2 яйца, несколько капель лимонного сока, 1 граненый стакан молока, 2 желтка, 2-3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка муки или крахмала, зелень петрушки.

Очищенный сельдерей отварить в соленой воде, добавив несколько капель лимонного сока или уксуса. Вареный сельдерей нарезать ломтиками, добавить кусочки сваренных вкрутую яиц и залить подливкой. Подливку приготовить так: в небольшую кастрюльку налить молоко, насыпать муку или крахмал, посолить, добавить желтки, затем поставить на слабый огонь и, помешивая, довести смесь до загустения, после чего снять с огня. Добавить подсолнечное масло, горчицу, молотый черный перец, лимонный сок и зелень петрушки.

Картофель молодой в сметане

На 1 кг картофеля - 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка масла.

Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, как указано выше, воду слить, положить в картофель сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Свекла тертая с яблоками

На 10-12 шт. свеклы - 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка масла, 3 яблока, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.

Молодую свеклу очистить, обмыть, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить очищенные и натертые яблоки, сметану и продолжить варку еще 25-30 мин до готовности. Добавить соль, сахарный песок, уксус или лимонную кислоту, муку, растертую с маслом, все аккуратно перемешать и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Капуста брюссельская в молочном соусе

На 500 г брюссельской капусты - 25 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Промытые кочерышки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2-3 мин). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и 1/2 стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу.

Шпинат с гренками

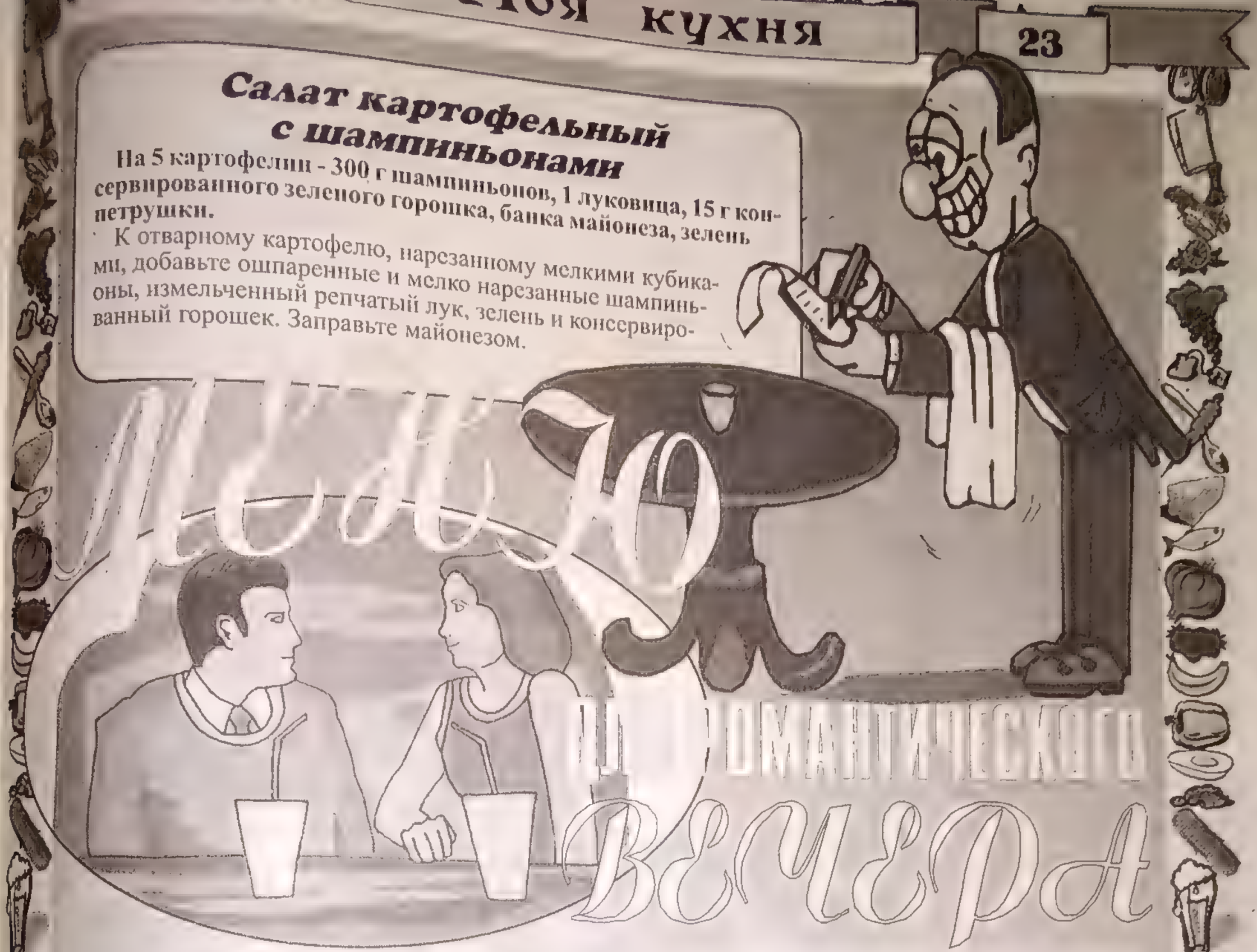
На 1 кг шпината - 1 ст. ложка муки, 1 1/2 стакана молока (для молочного соуса), 1-2 ст. ложки масла.

Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, подлить немного кипящей воды и варить на сильном огне под крышкой. Сваренный шпинат протереть.

Одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив соль, сахар, немного мускатного ореха в порошке. Все хорошо прогреть.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать небольшими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол готовый шпинат выложить на круглое блюдо или в глубокую тарелку и добавить по краям в виде гарнира гренки. На шпинат можно положить также очищенные яйца, сваренные в мешочек.



Романтического вечера

Салат картофельный с шампиньонами

На 5 картофелин - 300 г шампиньонов, 1 луковица, 15 г консервированного зеленого горошка, банка майонеза, зелень петрушки.

К отварному картофелю, нарезанному мелкими кубиками, добавьте ошпаренные и мелко нарезанные шампиньоны, измельченный репчатый лук, зелень и консервированный горошек. Заправьте майонезом.

Свиной рулет хирам с укропом

8 ломтиков мякоти нежирной свинины, соль, свежемолотый черный перец, 3 столовые ложки измельченного укропа, 3 столовые ложки соуса чили или томатного пюре, 2 столовые ложки топленого масла, 400 г бульона, 2 чайной ложки муки.

Положить ломтики мяса на рабочую поверхность. Приправить солью и перцем. Положить на каждый ломтик по 1 чайной ложке укропа и 1 чайной ложке соуса чили или томатного пюре. Скатать ломтики и закрепить их палочками для коктейля. Можно вместо палочек использовать нитку.

Растопить топленое масло в сковороде. Обжарить рулеты со всех сторон. Добавить немного бульона и дождаться, пока бульон впитается. Потрясти сковороду, чтобы рулеты не прилипли. Еще дважды добавить бульон и снова дождаться, пока он впитается. Залить оставшимся бульоном и тушить, накрыв крышкой, около 20 минут, пока свинина не станет мягкой. Слить бульон.

Муку подсушить до светло-желтого цвета, охладить и развести частью охлажденного бульона, затем добавить в оставшийся бульон и проварить соус до загустения. Соус должен быть коричневым и блестящим. Удалить нить или палочки. Подавайть в соусе с картофельным пюре или поджаренным картофелем.

Шоколадные вафли

250 г масла, 2 пакетика ванильного сахара, 4 яйца, 150 г муки, 150 г крахмала, щепотка пекарского порошка, 5 г тертых лесных орехов или орехов фундук, 50 г тертого молочного шоколада, масло для смазывания вафельницы, сахарная пудра для посыпания.

Растереть до пенистого состояния масло, сахар и ванильный сахар. Добавить яйца, муку, крахмал и пекарский порошок. Примешать орехи и шоколад. Хорошо смазать вафельницу и испечь вафли. Посыпать их еще горячими сахарной пудрой.

Шоколадные сердечки

700 г шоколада, плавленого, бисквит, вымоченный в шери, 300 мл двойных сливок (48%), свежий виноград для наполнения.

Залить формы тонким слоем шоколада, равномерно размазать его кисточкой. Перевернуть на вощеную бумагу и поставить в холодильник на 15-15 минут. Повторить процедуру дважды. Оставить формы в холодильнике, пока шоколад не застынет.

Выложить сердечки из форм. Вырезать бисквит по форме основы. Шприцем нанести по краю узор из сливок. В центре положить виноград. Верхнюю часть украсить цветами и шоколадными листьями. Скрепить плавленым шоколадом.

Абрикосовый рай

Спелый сочный абрикос [illegible], бархатистый [illegible] и со[illegible] — это чудо особенное. [illegible] абрикосовые [illegible] более 5 тыс. лет, в Южной Европе абрикос культивируется лишь 2 тыс. лет. [illegible] абрикосы, [illegible] сахара. В плодах некоторых сортов, например, сорта [illegible], сахара содержится до 84 процентов. А [illegible] абрикосы [illegible] только свежими, но и сушеными, в варенье, компотах, джемах и повидле.

Варенье сухое

Фрукты или ягоды (крыжовник, вишня, абрикосы, клубника).
Для сиропа: вода - 4 стакана, сахар - около 2 стаканов.

У ягод и фруктов с косточками (вишни, абрикосов) косточки нужно удалить. Для сахарного сиропа растворить в 1 литре воды весь сахар и довести до кипения. Подготовленные (перебранные и промытые под проточной водой) ягоды опускаем в кипящий сахарный сироп и варим их около 10 минут. Затем откидываем их на дуршлаг и даем сиропу полностью стечь. Ягоды раскладываем на противне и сушим в теплой духовке (35-45°). Когда их поверхность будет хорошо подсушена (при этом плоды должны быть достаточно эластичными), укладываем сухое варенье в стеклянные, предварительно стерилизованные банки и плотно закрываем.

Джем абрикосовый

Абрикосы - 1 кг, сахар - 800 г, лимонная кислота - 6 г.

Чтобы готовый джем имел красивую, светлую окраску, его не надо слишком долго варить; лучше его варить малыми порциями. Абрикосы (самые крепкие, менее зрелые, но ярко окрашенные) хорошо промывают, разрезают на четверти, удаляют косточки и кладут в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой (чайная ложка без верха на 1 л воды). Три четверти взвешенного количества абрикосов заливают малым количеством воды и в низкой кастрюле отваривают до размягчения. Затем добавляют около четверти порции сахара и при постоянном помешивании варят дальше. Через 15 минут засыпают по частям остаток сахара, остаток абрикосов и лимонную кислоту и продолжают варить до тех пор, пока джем начнет желировать. Перед самым концом варки собирают шумовкой или деревянной ложкой пену. Кипящим джемом заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, банки закрывают крышками, переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием банки протирают влажной тканью.

Абрикосы засахаренные

Абрикосы, сахар.

Абрикосы промывают, по частям погружают в дуршлаге сначала в почти кипящую воду, через мгновенье в холодную воду, вынимают и очищают от кожуры. Абрикосы разрезают пополам, освобождают от косточек, при необходимости нарезают на меньшие кусочки. Последовательно погружают в раствор лимонной кислоты (1/2 чайной ложки на 1 л воды), чтобы на воздухе не темнели. Когда все абрикосы будут приготовлены, их промывают, дают обсохнуть и засахаривают.

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

Хотя крабовые палочки имеют отдаленное отношение к крабам, стоит обратить внимание и на этот любимый многими продукт. Крабовые палочки подходят для приготовления легких овощных салатов и закусок, которые не требуют больших временных затрат.

Салат «Лагуна»

Для приготовления блюда Вам потребуется: морская капуста - 300 г, крабовые палочки - 100 г, огурец (небольшой) - 2 шт., майонез - по вкусу, сыр - по вкусу.

Свежемороженую морскую капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Затем необходимо дать ей остыть, а после несколько прибавить ей вкуса, добавив немного сахара, уксуса и глюконата. Крабовые палочки нарезать соломкой. Также соломкой порезать (или натереть) свежий огурец. Когда составляющие готовы, салат слоями (так гораздо романтичнее) разместить в фужере или креманке. Первым слоем уложить морскую капусту, затем крабовые палочки, после огурец, майонез и тертый сыр (не перемешивать). На край фужера можно надеть кружок апельсина.

Салат чесночный с крабовыми палочками

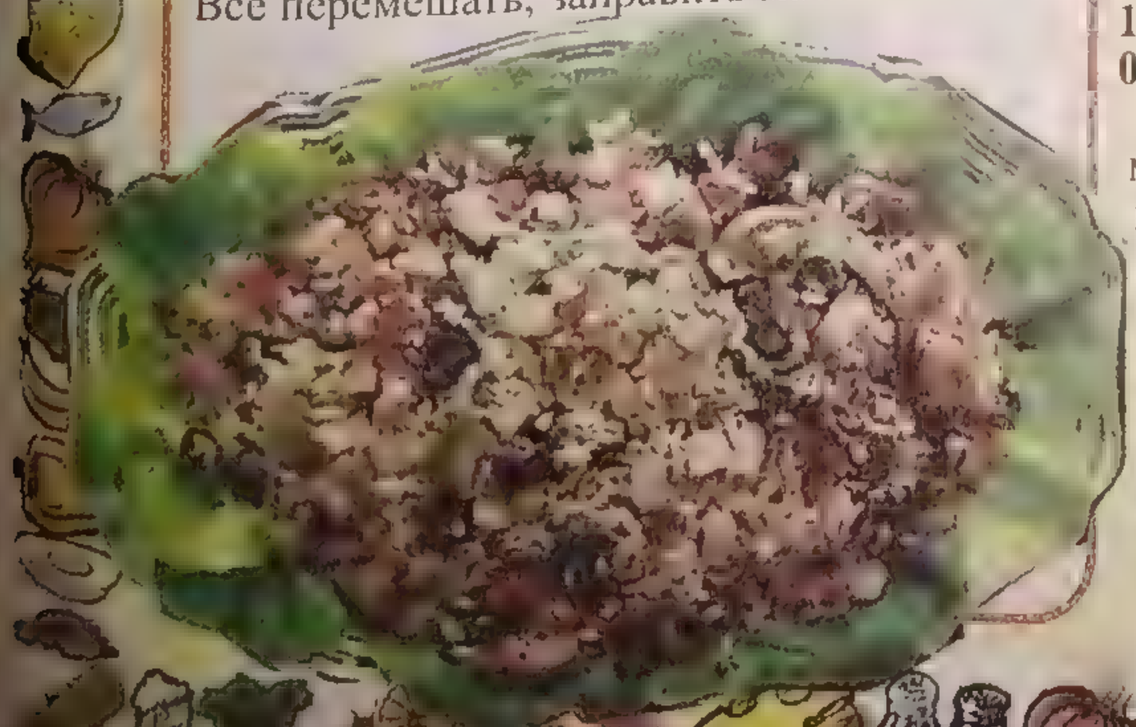
Для приготовления блюда Вам потребуется: крабовые палочки - 1 пачка, чеснок - 1 зубчик, помидоры - 2 шт., майонез.

Порезать крабовые палочки, помидоры, потереть на терке дольку чеснока, все перемешать, посолить, добавить майонез. Получается очень пикантный салат.

Салат с консервированными ананасами

Для приготовления блюда Вам потребуется: ананасы консервированные - 370 г, крабовые палочки - 200 г, рис (еще не сваренный) - 4-5 ст. л., сыр - 200-300 г, лук репчатый - 1 шт., майонез - 250 г.

Отварить рис, нарезать не очень мелко банку ананасов, (если не любите жесть, можете ограничиться ее содержимым, т.е. - ананасами), настрогать крабовых палочек, сыр натереть, мелко нарезать репчатый лук. Все перемешать, заправить майонезом.



Салат «Пикантный с крабовыми палочками»

Для приготовления блюда Вам потребуется: яйцо (вареное) - 4-6 шт., крабовые палочки - 200 г, сыр - 100-200 г, сливочное масло - 100-200 г, лук репчатый - 1 шт., яблоко - 1-2 шт., майонез - 0,5-1 банка.

Лук порезать и замочить в холодной воде минут на 20-30. Укладываем слоями: (1) яичные белки, порезанные вилкой, (2) сыр (на средней терке), (3) замороженное сливочное масло (на крупной терке), (4) мелко нарезанный лук, (5) 1/3 банки майонеза, (6) крабовые палочки (порезанные мелко), (7) яблоко, очищенное от кожуры и сердцевины (на крупной терке), (8) майонез, (9) желтки (на мелкой терке).

Хрустящие крабовые палочки под маринадом

Для приготовления блюда Вам потребуется: крабовые палочки - 12 шт., лимонный сок - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, имбирь (тертый) - 2 ч. л., сахар - 1 ч. л., растительное масло - 50 г, соевый соус - 1 ст. л., бекона (ломтики без шкурки) - 8 шт.

Хорошо перемешать сок, толченый чеснок, имбирь, сахар, масло и соевый соус. Положить в маринад палочки половинками и оставить на 2 часа. Маринад слить. Нарезать каждый ломтик бекона на 3 части. Завернуть половинки палочек в ломтики бекона и скрепить зубочисткой. Поставить на противне на верхний ярус и готовить 5 минут при включенном гриле. Перевернуть и готовить еще 5 минут при включенном гриле.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

250 г муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Замесить тесто, выдержать полчаса, затем растянуть или раскатать и выложить на него начинку в таком порядке; первый слой помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, или тонкий слой томатного пюре, второй слой натертый на терке сыр, потом все остальное. Далее мы вам дадим рецепты приготовления различных пицц, но овладев навыками, можно экспериментировать сколько угодно.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

ПИЦЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ

Начинка: 6 сардин в масле, репчатый лук, томатная паста, 3 помидора, 100 г натертого сыра, 50 г оливкового масла.

Тесто выложить на круглый противень, сделать в нем углубление, в которое поместить сардины. Верх смазать оматной пастой, посыпать мелко нарезанным луком, покрыть ломтиками томатов, посолить, посыпать сыром, полить маслом. Выпекать 30 минут.

СОЛНЕЧНАЯ ПИЦЦА

Начинка: 1 кг томатов, 2 зубчика чеснока, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 150 г маслин, 150 г сыра, тимьян, лавровый лист, соль, перец.

Очистить томаты, освободить от семян стручок перца, то и другое мелко нарезать, покрошить лук и чеснок и все вместе потушить в масле. Потом добавить тимьян, лавровый лист, соль, перец и тушить еще 30 минут.

Тесто раскатать в круглую лепешку, защипать края и уложить изделие на посыпанный мукой противень. Когда соус загустеет, вынуть из него тимьян и лавровый лист и густо смазать соусом верх лепешки, посыпать мелко нарезанным сыром, сверху уложить маслины и выпекать в духовом шкафу 30 минут.

ПИЦЦА СБОРНАЯ

Начинка: 200 г любых грибов, 5 помидор, маслины, копченая колбаса, лимонный сок, оливковое масло, зелень, 200 г натертого сыра, зубчик чеснока, соль.

Грибы очистить и мелко покрошить, добавить столовую ложку масла и зубчик чеснока, посолить и варить 15 минут, томаты размять, чтобы масса получилась густой, ее можно проварить на слабом огне.

Тесто раскатать, уложить на смазанный маслом лист, сбрызнуть маслом и намазать слой теплого томатного пюре. Поверхность раскатанной лепешки разделить на две части. Одну половину покрыть грибами, вторую ломтиками колбасы и маслинами. Сверху посыпать сыром и свежей зеленью, сбрызнуть маслом и поставить в духовый шкаф.

НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА

Начинка: 200 г сыра, 500 г помидоров, 5 сарделек, черный молотый перец, 1 ст. ложка растительного масла.

Приготовленное тесто уложить в форму. Тесто смазать растительным маслом, посыпать натертым сыром, положить сверху слой помидоров, очищенных от кожи и порезанных крупными дольками. Сардельки разрезать вдоль и уложить в виде решетки сверху, добавить соль, черный перец, сбрызнуть оставшимся маслом. Выпекать в духовом шкафу на среднем огне 20-30 минут.

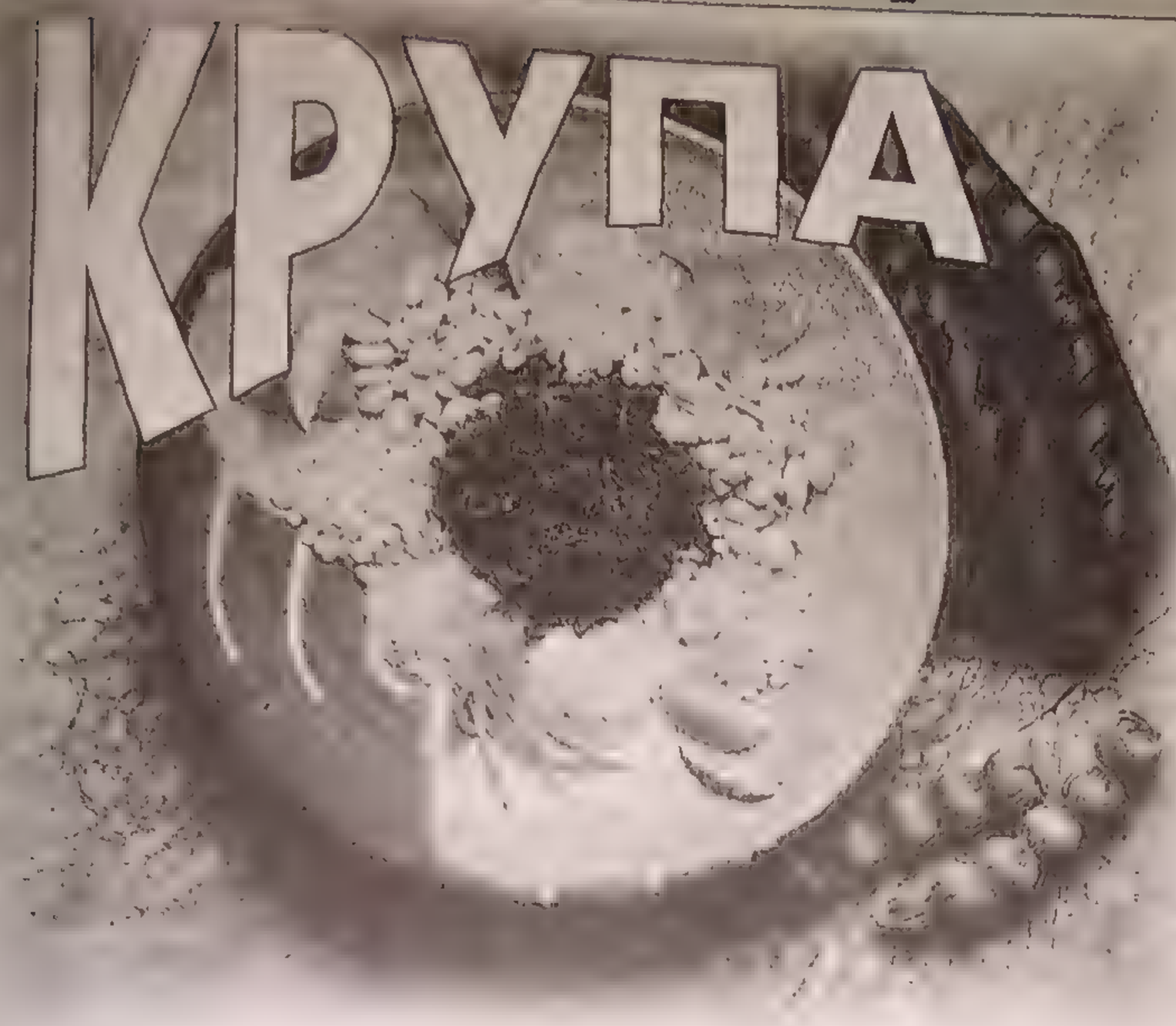
ГРИБНАЯ ПИЦЦА

Начинка: 200 г любых грибов, 4 помидора, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 25 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, зелень, 50 г сыра, соль, перец.

Тесто раскатать в круглую лепешку и уложить на противень. Томаты очистить, размять и поставить тушить, добавив 2 ст. ложки масла, нарезанный лук и чеснок, а также зелень, соль и перец. Через 35 минут снять с огня, зелень вынуть, а томаты протереть через сито.

Тесто смазать маслом, покрыть слоем томатной массы, сверху положить мелко нарезанные грибы, предварительно поджаренные в сливочном масле, и посыпать натертым сыром. Дать полежать полчаса, потом сбрызнуть маслом и поставить на 35 минут в жаркий духовый шкаф.

КРУПА



Ширкавак

Тыкву очищаем, нарезаем крупными кусками, промываем, кладем в кастрюлю вместе с рисом, заливаем водой так, чтобы она только покрывала тыкву, солим и доводим до полуготовности. Затем вливаем молоко и варим до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

Тыква - 300 г, рис - 120 г, молоко - 1,5 л, соль.

Клецки манные с сыром

Влить в кастрюлю молоко с водой, нагреть до кипения, добавить соль, сахар, размешать. Непрерывно помешивая молоко, тонкой струей всыпать манную крупу. Не переставая помешивать снизу вверх, уменьшить нагрев, варить 15-20 минут до загустения. Приготовленную вязкую кашу остудить до 70-75 °С, смешать с сырыми яйцами, тертым сыром и топленым маргарином. Полученную массу с помощью двух ложек разделать на клецки по 10-15 г. Массу можно сформовать в виде рулетика и разделать на кусочки ножом, смоченным водой. Варить клецки в подсоленной воде в течение 5-6 минут непосредственно перед подачей на стол. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Подавать с маслом, сметаной

Не допускайте сильного кипения при варке клецок. Готовые клецки всплывают на поверхность. При длительной варке они становятся дряблыми и водянистыми.

Крупа манная - 100 г, маргарин - 10 г, яйцо - 2 шт., соль - 3 г, сахар - 10 г, сыр - 50 г, молоко с водой - 370 мл.

Рис с медом

Варим рис, добиваясь, чтобы он был мягким и рассыпчатым. Затем откидываем на сито, охлаждаем и заливаем охлажденную массу риса медом, перемешиваем вместе с частью измельченных орехов. Кладем горкой в салатник или вазочку, сверху украшаем вымоченным в воде изюмом, цукатами, посыпаем орехами.

Рис - 0,5 стакана, изюм - 1 ст. ложка, цукаты 1 - ч. ложка, мед - 3 ст. ложки, измельченные орехи - 1 ч. ложка.

Каша ячневая со шкварками

Крупу перебрать, промыть теплой водой. Вскипятить в кастрюле воду, добавить соль и жир, засыпать подготовленную крупу, размешать, варить, помешивая ложкой, до загустения. Для упревания каши кастрюлю поставить в посуду с кипящей водой (водяную баню). Каша упревает 1, 5-2 часа.

Шпик нарезать мелкими кубиками или короткими брусочками, обжарить так, чтобы из него вытекла половина жира. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать. Готовую кашу смешать с луком и шкварками. Подавать горячей.

Крупа ячневая - 100 г, жир - 15 г, соль - 3 г, шпик для шкварок - 30 г, лук пассированный - 25 г, вода - 240 мл.

Каша перловая с грибами

Крупу перебрать, промыть теплой водой. Сушеные грибы замочить, отварить, нашинковать или пропустить через мясорубку. В процеженный грибной отвар добавить измельченные грибы (можно их предварительно обжарить), всыпать соль, крупу. Помешивая крупу ложкой снизу вверх, варить кашу до загустения. Поверхность каши выровнять, уменьшить нагрев, плотно накрыв кастрюлю крышкой, довести до готовности. Продолжительность варки - 1,5-2 часа. Готовую кашу поливают растительным маслом или добавляют маргарин.

Крупа перловая - 100 г, маргарин - 10 г, растительное масло - 15 г, вареные грибы - 25 г, лук - 20 г, вода - 460 мл.

Котлеты из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья залить кипящей водой или разбавленным молоком и разварить на слабом огне, постоянно помешивая. Масса должна быть очень густой. Остудить. Сваренные хлопья растереть с яйцами, прибавить рубленый, поджаренный в 30 г жира лук, посолить, тщательно размешать. Формовать в толченых сухарях небольшие котлетки. Жарить на сильно разогретом жире до золотистой корочки. Подавать с салатом из помидоров, квашеной капусты либо с томатным, грибным соусом.

Хлопья - 350 г, вода или разбавленное молоко - 2 стакана, яйцо - 2 шт., жир - 80 г, лук - 50 г, соль.

Торт Вишенка

Тесто: 10-15 г дрожжей, 1/4 стакана молока, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 желтка, 170 г сливочного масла, 350 г муки.

Начинка: 500 г вишни без косточек, 2 ст. ложки сахарного песка.

Для безе: 2 белка и 100 г сахарного песка, 300 г панировочных сухарей.

Разведите примерно 10-15 г дрожжей в теплом молоке, добавьте к ним 3 стол. ложки сахарного песка, желтки 2 яиц, размягченное сливочное масло, просеянную через сито муку. Все тщательно перемешайте до образования густой однородной массы и дайте ей постоять примерно в течение 2 часов в прохладном месте. Возьмите глубокую форму для выпечки тортов с высокими краями, смажьте ее маргарином и обильно посыпьте панировочными сухарями, выложите в нее тесто и выпекайте в хорошо разогретой духовке при температуре 180°С.

Достаньте форму, посыпьте торт сверху панировочными сухарями и выложите на них очищенную от косточек вишню, перемешанную с сахарным песком.

Возьмите 2 белка и 100 г сахарного песка, взбейте все миксером до образования густой плотной пены. Залейте этой пеной торт и поставьте в слабо разогретую духовку, запекайте до образования румяной корочки.

Подавайте на стол, украсив листочками мяты и вишнями.

Бананы в имбирном желе

2 ст. ложки желатина, 3 стол. ложки сока лимона, 1 стакан сахара, 3 стол. ложки имбирного или любого другого сиропа, 0,25 стакана холодной воды, 2 стакана горячей воды, 4 целых банана, 0,5 стакана вишни, 1 стол. ложка оливкового масла.

Залейте желатин холодной водой и дайте ему набухнуть примерно в течение 30 минут. Затем тщательно растворите желатин в горячей воде.

Влейте в него имбирный сироп, добавьте сахар и 2 ст. ложки лимонного сока.

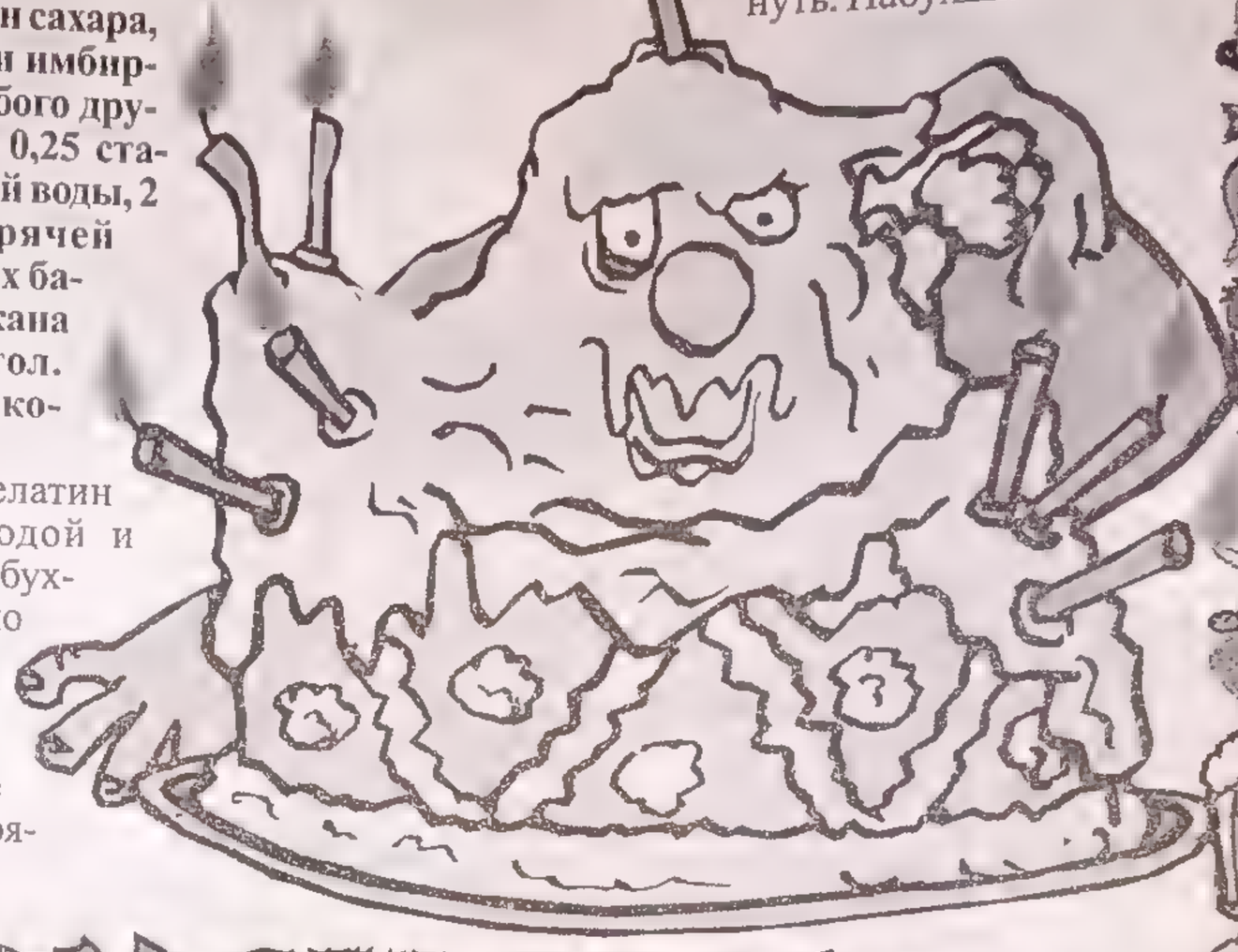
Смажьте разъемную форму или форму для торта оливковым маслом и влейте в нее желе. Дайте немного застыть, чтобы желе не расплывалось. Возьмите 4 спелых банана средних размеров, аккуратно очистите их и целиком положите на желе, слегка вдавливая. Украсьте вишнями.

Бананы сбрызните лимонным соком. Поставьте в холодильник до полного застывания.

Перед тем, как подать десерт на стол, подержите форму примерно одну минуту в горячей воде, после чего достаньте желе и переложите на большое блюдо.

Чтобы ваше блюдо выглядело более эффектно, можно украсить его шоколадной стружкой. Для этого возьмите обычную плитку темного шоколада, подержите ее в течение получаса в холодильнике, а затем натрите на крупной терке. Также для украшения можно использовать молотые орехи.

Совет: желе также очень легко освободить из формы, если горячим ножом отделить его края от края формы со всех сторон.



ВКУСНАТЕЕВА

Виноградный торт

Для теста: 200 г муки, 100 г сахара, 1 яйцо, 130 г маргарина.

Для начинки: 12 г желатина, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, сок одного лимона, 1/8 л белого вина, 1/8 л сливок, 1 пакетик ванили, 400 г темного винограда, взбитые сливки, 2 ст. ложки фисташек.

Замесите из муки, сахара, яйца и маргарина сдобное тесто. Придайте ему шаровидную форму и поставьте на 30 минут в холодильник. Затем тесто раскатайте, выложите в смазанную маргарином форму с высоким бортиком. Тесто проткните в нескольких местах вилкой, поставьте в хорошо разогретую духовку, выпекайте примерно 20 минут. Корж остудите. Желатин замочите на 10 минут в холодной воде и дайте набухнуть. Набухший желатин растворите на слабом огне, помешивая. Отделите яичные желтки от белков. Взбейте желтки с 2 стол. ложками холодной воды в густую пену, добавьте сахар, лимонный сок, белое вино, а также готовый желатин. Отдельно взбейте белки в плотную массу и, не прекращая взбивания, добавьте сливки и ваниль. Когда крем начнет застывать, обе массы соедините. Крем выложите на корж. Украсьте торт виноградом, взбитыми сливками и измельченными фисташками.

Совет: чтобы легче было разрезать торт на куски, возьмите большой нож, который периодически погружайте в горячую воду.

Овощные отварные

Цветная капуста отварная

На 500 г цветной капусты - 1 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Для вторых блюд лучше всего брать плотные и белые головки цветной капусты (рыхлые, распадающиеся на отдельные соцветия кочешки больше годятся для супов).

У цветной капусты удалить листья и оголенную кочерыжку. Очищенный кочан положить на 30 мин в холодную подсоленную воду. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить.

Варится цветная капуста в зависимости от величины кочана 20-30 мин.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой, положить кочерыжкой вниз на сито, дать стечь воде, затем таким же образом поместить ее на блюдо. Вокруг кочана положить веточки петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный).

Капуста белокочанная

На кочан капусты (800 г) - 3 яблока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тмина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль, уксус и зелень по вкусу.

Капусту зачистить, промыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, затем тонко нашинковать. Подготовленную капусту сложить в кастрюлю слоем не выше 10 см, добавить немного масла, горячей воды, накрыть крышкой и довести до кипения. После этого в капусту добавить очищенные от кожицы нашинкованные яблоки, тмин, сметану и продолжать варку до готовности. Готовую капусту посолить, заправить мукой, сахаром (если надо, приправить уксусом). Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Зеленый горошек в масле

На 500 г стручкового гороха - 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10-15 мин. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить его в кастрюлю, добавить масло (кусочками), сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

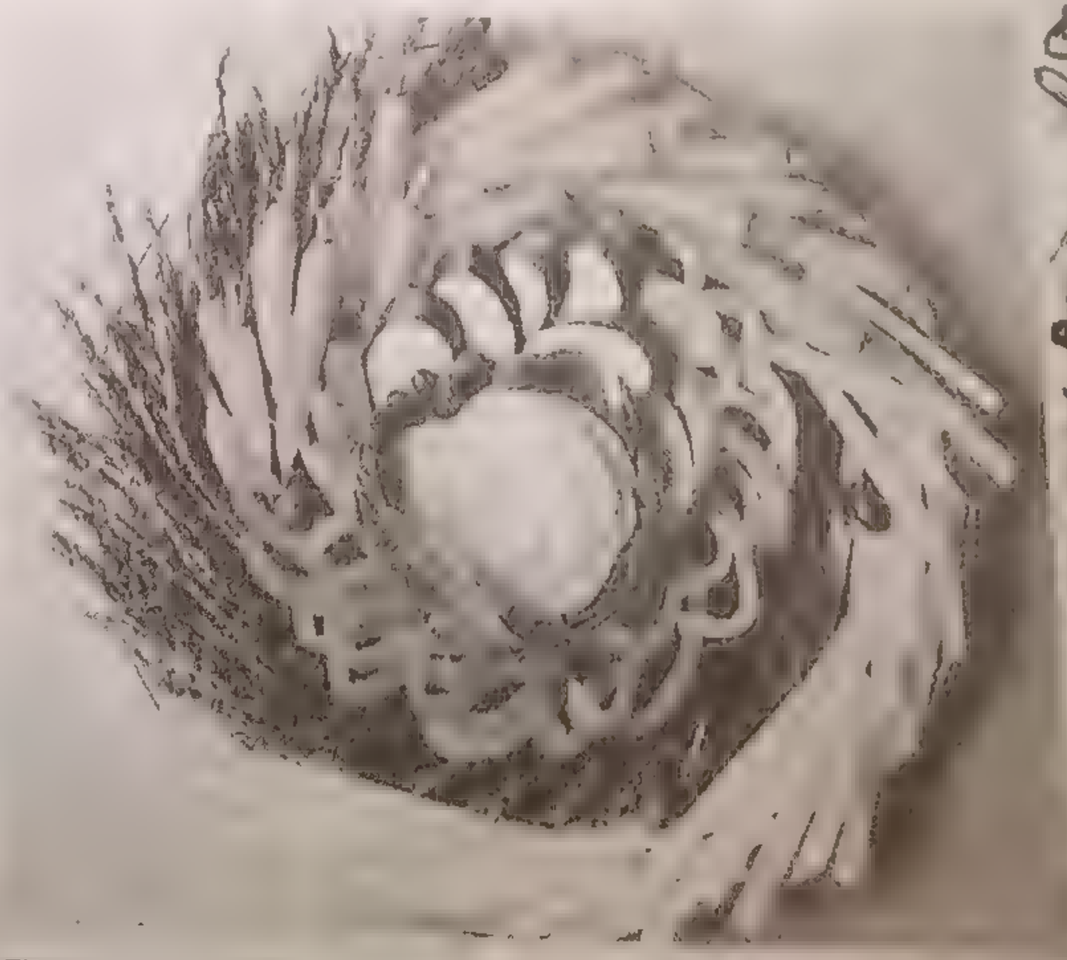
Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом.

Свежезамороженный горошек следует положить в кипящую воду и варить 5-7 мин, а затем откинуть на дуршлаг перед подачей на стол заправить маслом. Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом случае варят в мешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка. Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольников. Кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар, и обжарить в масле.

Репа в сметане

На 1 кг репы - 3 ст. ложки масла, 2 чайные ложки муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль и зелень петрушки по вкусу.

Репу очистить от кожицы, промыть, нарезать кубиками, уложить в посуду, добавить 1/2 стакана воды, 1 ст. ложку сливочного масла, немного соли, поставить на огонь и довести до кипения, а далее продолжать варить при слабом кипении 10-15 мин. Одновременно надо приготовить молочный соус. В готовый молочный соус добавить сметану, размешать, залить им репу и продолжать варку на слабом огне еще 15-20 мин. Подавать как самостоятельное блюдо или на гарнир к жареной утке, жареной свинине или баранине и посыпать зеленью петрушки.



Советы хозяйкам

Кухня необходима в каждом доме, пусть даже маленькая. В небольшой квартире любое свободное пространство имеет ценность. Раздвижная дверь удачно скрывает мини-кухню и тот беспорядок, который там бывает. Двери и стенка сделаны из прочных лакированных плит. Благодаря большим деревянным шарнирам двери бесшумно двигаются, а надежность их фиксации обеспечивают вверху две направляющие.

СКРОМНОЕ ОБОЯНИЕ КУХНИ

Обратная сторона двери также используется

Здесь на крючках могут висеть самые разные предметы кухонного обихода, даже кастрюли и сковородки. Все эти принадлежности являются частью оборудования кухни и обычно размещаются между навесными закрытыми полками и нижними шкафами-сервантами. Предлагаем новый оригинальный способ хранения.

Даже самые маленькие пространства можно использовать

Отопительные батареи перед окном прерывают ряд кухонных шкафов. Это пустое место хорошо заполняет столик для завтрака и для работы. Он имеет необходимую высоту (72 см) и состоит из неподвижной прямоугольной основы и откидной треугольной крышки. Опорой столика служит кожух батареи.

Кожух батареи из перфорированной жести прикреплен к стенке кухонной тумбы с помощью рояльной петли. При необходимости использования столика он выдвигается за счет поворотного колеса, установленного снизу противоположной стороны.

Перфорированная жесть окантована со всех сторон. Прочность обеспечивают стальные трубки (диаметр 10 мм), по две для каждого вертикального канта. С помощью дрели трубки утоплены в дверцы на 10 см и таким образом зафиксированы.

Резерв кухни: место между полками и потолком

Не все кухни имеют верхние закрытые полки вплоть до потолка. В таком случае поверх навесных закрытых полок размещают кухонные принадлежности, которые используют редко. Можно простым способом скрыть этот беспорядок под потолком: сделать дверцы с помощью перфорированной жести.

Кулинарный гороскоп

Больше самостоятельности и импульсивности для решения семейных дел Вам не повредит. Семья и дом - тема, которая долго еще будет висеть в данный период на повестке. Родители, ваши дети будут всячески «помогать» советами и помощью. Не взрывайтесь по пустякам.

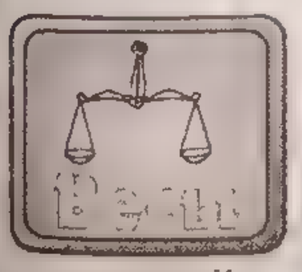
Не пора ли призадуматься об отдыхе и варианте его проведения? Поезжайте на отдых, там Вы получите незабываемые впечатления. Общайтесь больше, читайте и смотрите, это Вам нужно как воздух. Начало недели - будьте более дипломатичны с коллегами.

В данный момент Вам стоит немного «утяжелиться». Вас не очень - то тянет к новым людям и знакомствам. Надежность и практичность - вот те черты, которые Вы бы хотели видеть в близких людях. Кто любит копить - копите, кто хочет заработать - самое удачное время.

Не стоит много переживать, волноваться по пустякам. Хотя время и подошло для того, чтобы заняться основательно животрепещущими вопросами. Ваши близкие люди наконец поймут, что Вы из себя представляете и уделят Вам внимание. На работе потребуется Ваш организаторский талант и деловые качества.

Вы, безусловно, самый успешный человек, но сейчас Вам хочется побыть просто обычным человеком. Ваш дом - ваша крепость и именно сейчас Вы поняли, как соскучились по Вашим родным. Наедине с собой Вы можете подвести итоги за год. Отдых около водоема или в диких местах природы принесет Вам умиротворение.

Если Вы не обзавелись новым другом в этот период, то будьте готовы его встретить. Звезды посылают Вам верного друга и мудрого советчика. Начало недели принесет свои новости - небольшие волнения по поводу зарплаты или небольшие незапланированные траты.



Вы на пороге новой жизни. Мечтайте и планируйте, всему суждено сбыться! Ваше будущее очень заманчиво, судьба распахивает перед Вами все двери. На службе Вы самый незаменимый человек, знающий специалист и в то же время тонкий психолог.

У Скорпионов все налаживается. Жизнь приобретает краски, и они просто сказочные. Можете отправляться на отдых, в путешествие. Новые знакомства Вас захватят со всем пылом страсти. Бороться ни с кем не надо. Некого защищать и не надо бояться. В любви все чудесно.

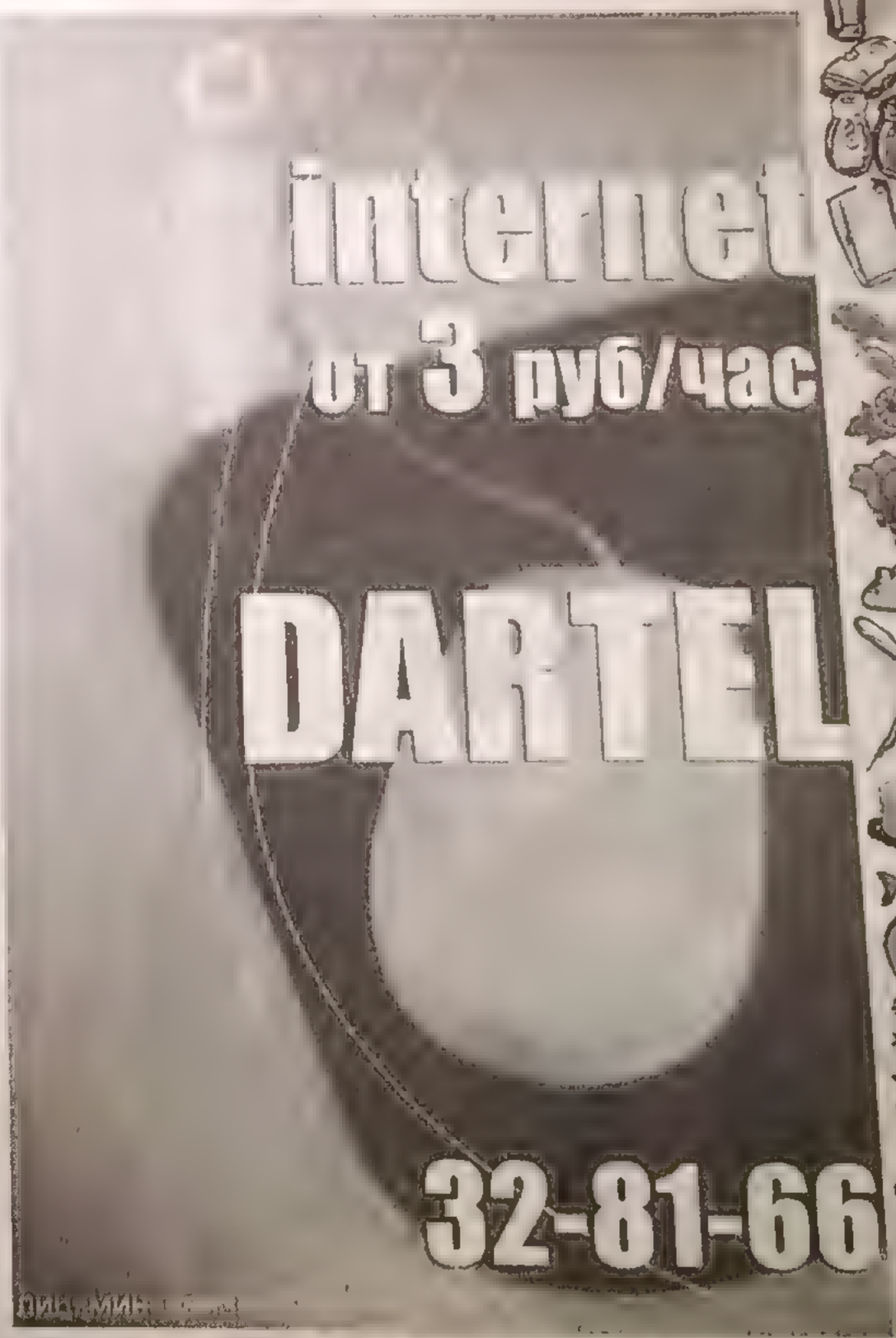
Ваше душевное состояние подобно морю, то оно спокойно, то на нем назревают бури. Ваша личная жизнь меняется, и нет в ней стабильности. В семье захочется уюта и покоя. Сейчас есть возможность сменить полностью стиль жизни, построить все по-новому.

Немного напряженно начнется неделя для Козерогов. Отношения между партнерами и в семье складываются не так, как хотелось бы, мало тепла и понимания, а ведь это Ваше место покоя. Будьте терпеливы и великодушны. Не забывайте о здоровье и витаминах.

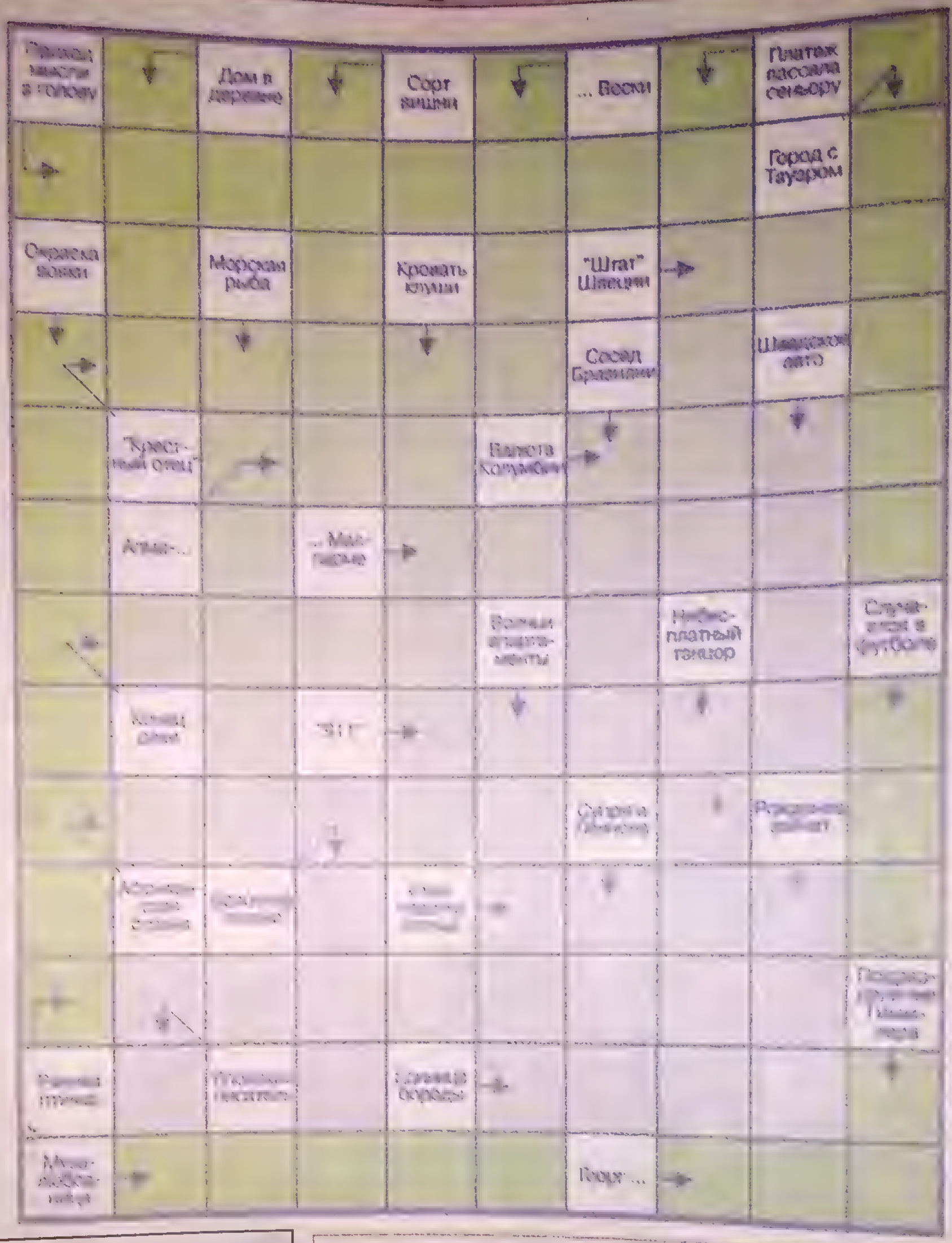
На этой неделе Водолеем надо обратить внимание на свое здоровье. Ваш энергетический потенциал занижен. Хороший период для смены работы.

У Рыб продолжается время любви и творчества. Тайны и мечты о будущем -непременные Ваши спутники. Отложите на время серьезные дела, займитесь собой и любимым. Больше проводите вместе времени, смотрите в глаза друг другу. Звезды покровительствуют сейчас для создания семей и браков.

Реклама



Моя кухня



Частное охранное предприятие

"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"

принимает на работу

нелицензированных и

лицензированных сотрудников охраны

Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.

ул.Б.Хмельницкого, 38

магазин "Привал" т.17-90-16

Реклама

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-15-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru media-press@mons.ru

Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Кухтаренко Марина Александровна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00,
фактически - 10.00.

Заказ 787 **Тираж** 25000
Дата выпуска номера 14.07 2003 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР РФ ПИ №48-0803 от 06.05.2002
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс".
Тел.: (8 831) 24-15-46

Мороженое с.24

Моя кухня

Тираж 24450

№28(70)

Семейство бобовых с.4

Фруктовые консервы с.15

Пицца из клубники с.17

Гороскоп, сканворд, анекдоты

НА ПЕРВОЕ

Суп-пюре с чесноком

2 ст. ложки гусиного сала или другого жира, 24 крупных зубчика чеснока, 1,5-2 л мясного бульона или воды, 1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца, щепотка мускатного ореха, 3-4 яйца, разделенных на желтки и белки, 3 ст. ложки оливкового масла, 4-6 тонких ломтиков белого хлеба, подсушенного в духовке.

В кастрюлю емкостью 3-4 л положить 2 ст. ложки гусиного сала и обжарить в нем на слабом огне чеснок, не давая подрумяниться, до тех пор пока чеснок не станет мягким. Влить подогретый бульон или воду. Положить перец, мускатный орех и посолить по вкусу. Довести до кипения и варить 15 мин. Процедить. Чеснок протереть сквозь сито и соединить с бульоном. Взбить яичные желтки с оливковым маслом и влить в них тоненькой струйкой 1 половник горячего бульона, непрерывно размешивая, чтобы не допустить свертывания яиц. Яичную массу вылить в бульон. Размешать. Бульон подогреть, не давая ему закипать.

Заранее подготовить 4-6 тонких ломтиков белого хлеба, накрытых изжаренными на сковороде белками. Ломтики хлеба с белками положить в тарелки и залить чесночным супом.

Суп с фрикадельками «Прятки»

2 ст. ложки мясного фарша, 1 луковица, 3 моркови, 1 ст. ложка сухой лапши, 1 стакан простокваши, 1 л воды.

Мясной фарш тщательно перемешать с 1 ст. ложкой крупно натертой моркови, 3-4 ст. ложками простокваши, пропустить смесь через мясорубку, сформовать фрикадельки, выдержать в холодильнике 10-15 мин.

В кипящую воду положить измельченные лук и морковь, быстро опустить фрикадельки. Когда всплывут, всыпать лапшу, довести до кипения, варить 10 мин. на слабом огне. Настаивать 10-15 мин. При подаче заправить простоквашей.

Суп «Кобра»

10 шт. перца красного стручкового, 2 луковицы, 4 ст. ложки зелени укропа, 2 л воды, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить.

В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15-20 мин. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп «Ключ от сердца»

5 шт. свежих помидоров, 3 свеклы, 1 морковь, по 4 ст. ложки растительного масла и рубленой зелени укропа, 1 л воды, соль, перец.

Спелые красные помидоры протереть сквозь сито. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Смешать, добавить растительное масло и варить 2-3 мин. Затем влить горячую воду, добавить соль и перец, довести до кипения.

Лапша домашняя с курицей

1 л бульона, 200 г курицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного жира, 240 г лапши, специи, соль.

Для лапши приготовить крутое тесто, как для пельменей. Раскатать и слегка подсушить, нарезать соломкой. Готовую лапшу подсушить. Сварить бульон.

Вареную курицу нарубить на порции.

В бульон добавить нарезанные соломкой и пассерованные коренья и лук, дать ему вновь закипеть, всыпать лапшу и варить до готовности (10-15 мин).

НА ВТОРОЕ

Котлеты мясные с овощами

По 1/2 стакана мясного фарша и молока, 1 ст. ложка сухой вермишели, 1 луковица, 2 морковки.

Мясо, отделенное от костей, пропустить через мясорубку с очищенными морковью и луком. Вермишель залить холодным молоком на 30-40 мин. для набухания, затем смешать с подготовленным фаршем и овощами, вторично пропустить через мясорубку, вымесить.

Сформовать котлеты, положить на сухой противень или в форму и выпекать в горячей духовке 15-20 мин. до готовности.

Подать котлеты с сырым или быстро приготовленным гарниром из овощей, трав, кореньев.

Биточки из говядины

500 г мякоти говядины, 100 г почечного жира, 2 ломтика белого хлеба, 2 стакана молока, 1 луковица, 2 яйца, по 2 ст. ложки молотых сухарей и сливочного масла, 2 стакана сметаны, специи.

К мякоти говядины, пропущенной через мясорубку с почечным жиром и размоченным в молоке белым хлебом, добавить 1 ст. ложку холодной воды, нашинкованный и поджаренный в масле лук, специи, соль и снова пропустить массу через мясорубку.

Сформовать круглые плоские биточки, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон в масле до образования румяной корочки. На эту же сковороду положить сметану, довести до кипения, выдержать в горячей духовке 10-15 мин. и при желании облить биточки подливкой со специями.

Подать на гарнир отварной картофель или картофельное пюре, припущенные в масле овощи.

Тефтели из говядины по-гречески

500 г мякоти говядины, 2-3 ст. ложки рубленой зелени лука, 2 ст. ложки оливкового масла, специи.

Из мякоти говядины, пропущенной через мясорубку, смешанной с мелко нарезанным зеленым луком, специями и солью, сформовать шарики величиной с грецкий орех и поджарить с маслом на сковороде до готовности.

При подаче полить томатным соусом, отдельно подать рассыпчатый отварной рис, заправленный маслом.

Шницель рубленый

500 г говядины, 2 ломтика белого хлеба, 2 стакана молока, 1 луковица, 1 желток, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, специи.

Из мелко нарубленной мякоти говядины, смешанной с размоченным в молоке белым хлебом, испеченной и растертой луковицей, маслом, сметаной, желтком, специями и солью сформовать крупные овальные котлеты, поджарить с маслом с обеих сторон на сковороде под крышкой, облить сметаной.

Полить соком со сковороды, подавать с картофельным пюре. Отдельно подать овощной салат.

Шницель

500 г говядины, 2 лимона, 1 сырое яйцо, 2 стакана молотых сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, специи.

Крупные отбитые ломтики говядины толщиной в палец посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и выдержать 1 ч. в холодильнике. Обмакнуть каждый ломтик во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и поджарить на сковороде с маслом с обеих сторон.

Гарнировать поджаренным картофелем или картофельным пюре, украсить веточками зелени.

Рагу из грудинки

500 г грудинки, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, 1 морковь, 1,5 стакана сметаны, 3-4 картофелины, 2 помидора, зелень, специи.

Кусочки грудинки без грудной кости, промытые, обсушенные, посыпанные мукой, тушить в бульоне под крышкой. В конце тушения добавить дольки моркови, репы, нарезанный сырой картофель, помидоры, сметану, специи, соль и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Семейство БОБОВЫХ

(БЛЮДА ИЗ ГОРОХА И ФАСОЛИ)

Суп-пюре из фасоли или гороха

На 400 г фасоли или гороха - по 1 шт. моркови и лука, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить 4-5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40-50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же приготовляется суп из гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

Суп-пюре из стручков фасоли

На 600-700 г стручков фасоли - 3 ст. ложки масла, 500 г картофеля, 2 стакана молока.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1-2 ст. ложки масла, залить 4-5 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасоли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные, вместе с соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

Суп-пюре из зеленого горошка

На 1 банку (800 г) консервированного горошка - 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

Для этого супа можно брать свежезамороженный или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом. Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10-15 минут. После этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу положить соль. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир - 2-3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

Бобовые со шпигом

100 г гороха, фасоли или чечевицы, 35 г лука репчатого, 30 г шпига, 5 г муки, зелени.

Шпиг нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить в сотейнике с мелко нарубленным луком. Затем шкварки и лук переложить в другую посуду, а в оставшийся жир добавить муку и слегка ее спассеровать, влить при помешивании бульон или отвар бобовых и варить 10-15 минут. В приготовленный соус положить шкварки с луком, сваренный горох, фасоль или чечевицу и варить 10-15 минут.

При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Пюре из гороха и картофеля

90 г гороха, 80 г картофеля, 50 г молока, 10 г сливочного масла, соль.

Горох, сваренный в воде, немедленно, пока они не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку или мельничку; при небольшом количестве продуктов протереть через сито. Полученное пюре нагреть до 80-90°С, развести горячим молоком или отваром гороха, посолить, добавить жир и хорошо перемешать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Перед подачей полить сливочным маслом.

Таким же способом можно приготовить фасоль, бобы, чину или нут. Пюре из бобовых с картофелем может быть также использовано в качестве гарнира к рубленым мясным и рыбным котлетам.

Суп гороховый

500 г мяса, 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки масла.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1,5 часов. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Отодвинем в сторону тарелку с надоевшими макаронами и кашей, приготовим на обед аппетитные блюда из летних овощей и фруктов.

РАДОСТИ ДЕТСТВА

Супчик «Свежий и нежный»

Состав: 3 средних огурца, 400 г йогурта (без наполнителя), 2 столовые ложки свежей мяты (или 1 чайная ложка сухой), пучок зелёного лука, пучок укропа, 100 г ядер грецких орехов.

Огурцы мелко нарежьте и выложите в кастрюлю, добавьте йогурт, мяту, мелко нарезанные лук и укроп. Всё тщательно перемешайте. Супчик поставьте на 1 час в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте измельчёнными грецкими орехами.

Огурец - один из немногих овощей, за свои полезные свойства заслуживший упоминания в Библии. В огурчике средних размеров не больше 10 ккал. И хотя на 95% овощ этот состоит из воды, вкус и аромат у него отменные. Он улучшает пищеварение, нормализует функции желудочно - кишечного тракта, а благодаря достаточному содержанию калия - работу сердца. В тёплый денёк побалуйте себя незатейливым лёгким огуречным супчиком.

Закуска «Пирамида»

Состав: 200 г редиса, 200 г зелёного салата, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 150 г йогурта (сметаны, майонеза), соль по вкусу.

Тщательно вымойте овощи. Нарезанную тонкими кружочками редиску смешайте в глубоком блюде с нашинкованной капустой и порезанным салатом. Лук колечками обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, остудите и перемешайте с остальными овощами. Пикантную закуску посолите. Заправьте йогуртом, если придерживаетесь низкокалорийной диеты, или сметаной (майонезом). Выложив в салатницу горкой, подавайте на стол.

Древнеегипетские источники свидетельствуют: редиска появилась на столе египтян едва ли не раньше, чем были воздвигнуты величественные пирамиды. Аппетитно похрустывающая крепкая круглая редиска отлично возбуждает аппетит, к тому же выводит из организма лишнюю жидкость. В редисе много железа и витамина С, поэтому блюда из этого овоща тонизируют, улучшают кровообращение, повышая гемоглобин.

Омлет «Радужный»

Состав: 4 яйца, пучок листьев щавеля, пучок зелёного лука, 3 средних помидора, несколько веточек укропа, соль по вкусу.

Вымытые листья щавеля, лук, помидоры мелко нарежьте и перемешайте. Полученную смесь обжарьте на растительном масле на сковороде, затем залейте взбитыми яйцами, посолите. Омлет украсьте порубленной зеленью укропа.

Листья щавеля- настоящее «хранилище» аскорбинки, дефицит которой в начале лета чувствует каждый из нас.

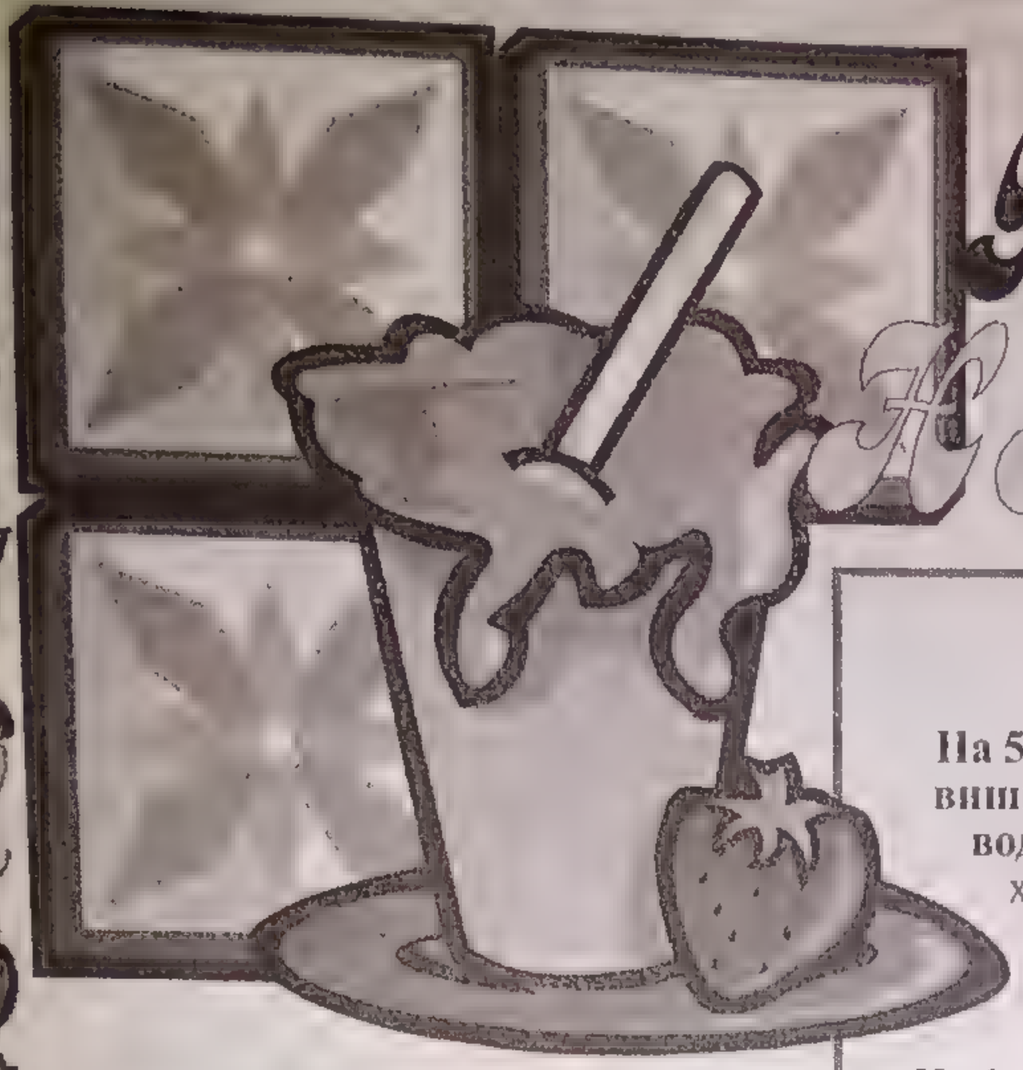
Десерт «Бусинки»

Состав: 300 г творога, 150 г свежей черешни, 2 столовые ложки сметаны (йогурта), сахар по вкусу, корица (на кончике ножа).

Разотрите творог со сметаной, сахаром и корицей. Придайте творожной массе любую форму и украсьте промытой и очищенной от косточек и плодоножек черешней.

Желтыми, розовыми, красными и бордовыми ягодами черешни открывается новый фруктовый сезон. Эта сочная «южанка» содержит в достаточном количестве глюкозу - неиссякаемый источник энергии, органическую яблочную кислоту, стимулирующую работу желудочно-кишечного тракта, а ещё пектины, клетчатку, витамины - все на пользу. Отправляясь на рынок за ягодой, не закупайте её впрок: черешня нежженка и ненадолго сохраняет цветущий вид и замечательные свойства.

Фруктово-ягодные закуски



Гранат

1. НАПИТОК «АРАГВИ»

На 5 порций: 0,5 стакана гранатового сока, 0,5 стакана вишневого или малинового сиропа, 2-3 ст. л. сахара, 1 л воды. Воду вскипятить и в крутой кипяток высыпать сахар. Затем добавить сок граната и сиропы. Подавать напиток охлажденным.

2. ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК «ФИРЮЗА»

На 1 порцию: 1 ст. л. гранатового сока, 1 ст. л. виноградного сока, 50 г мякоти дыни, пищевой лед, 1/3 стакана газированной воды. Высокий бокал наполовину наполнить измельченным льдом. Затем влить в него соки, положить нарезанную кубиками мякоть дыни и осторожно добавить газированную воду. Напиток подавать сразу.

Клубника

1. КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

На 1 порцию: 2-3 ст. л. клубничного сиропа, 3/4 стакана холодного молока, 1/4 стакана холодной кипяченой воды. Перемешать в стакане молоко, сироп и воду. Напиток сразу подать с кубиком льда.

2. КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК С ЖЕЛТКОМ

На 1 порцию: 3 ст. л. клубничного сока, 0,5 стакана холодного йогурта, кефира или ряженки, 1 желток, 10 г взбитых сливок, 2-3 кубика льда. Вылить в шейкер желток, влить клубничный сок и холодный йогурт, кефир или ряженку, добавить лед и быстро и сильно смешать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в стакан и сверху положить взбитые сливки.

3. КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК С СЫРОМ

На 1 порцию: 1 ст. л. клубничного сиропа, 50 г натертого сыра, 0,5 стакана холодного пастеризованного молока. В миксер всыпать сыр, влить молоко и сироп. Взбивать в течение 1 минуты. Подавать напиток хорошо охлажденным.

4. НАПИТОК «КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ»

На 1 порцию: 0,5 стакана ягод клубники, 1 яблоко, 1-1,5 ст. л. сахара, 0,5 стакана холодного молока, 10 г взбитых сливок. Вымытую клубнику положить в миксер вместе с нарезанным на дольки яблоком. Всыпать сахар, влить молоко и взбивать в течение 2 минут. Перелить в бокал и подать сразу же, положив сверху взбитые сливки.

5. «МЕДВЕЖЬЯ РАДОСТЬ»

150 г клубники, 200 мл кефира, 20 г меда. Клубнику промойте и разомните деревянной ложкой в подходящей емкости. Постепенно добавляйте кефир, мед. Тщательно размешанный напиток поставьте в холодильник на полтора часа.

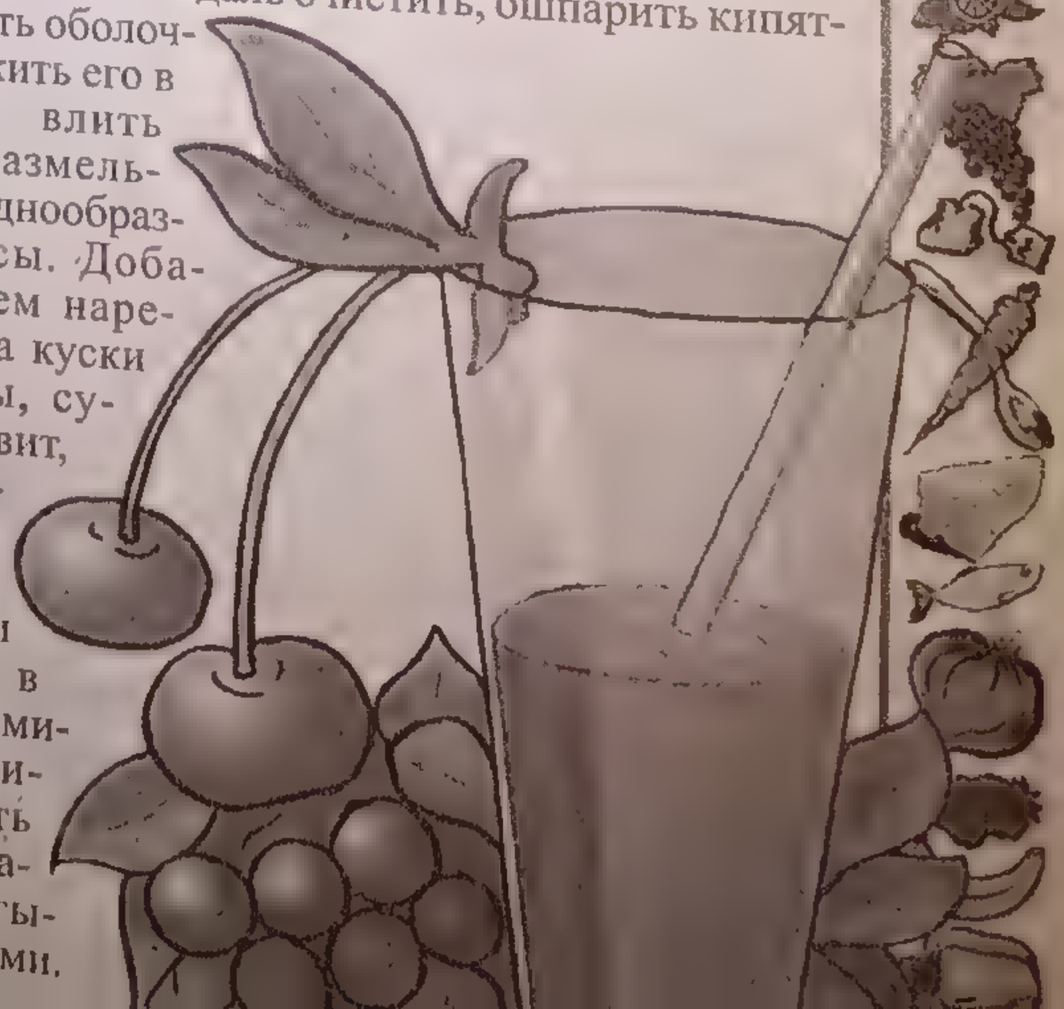
Абрикос

1. ДЕСЕРТНЫЙ НАПИТОК «НЕПТУН»

На 4 порции: 2 стакана абрикосового компота с соком, 1 лимон, 1/4 л холодной кипяченой воды, 2-3 ч. л. сахара, 4 ст. л. коньяка. В миксер влить охлажденный абрикосовый компот с соком и воду, добавить сахар, коньяк и взбить в течение 30 секунд. При подаче на стол в каждую порцию добавить лимонный сок и немного лимонной цедры.

2. ДЕСЕРТНЫЙ НАПИТОК «АБРИКОСОВЫЙ КРЕМ»

На 4 порции: 3 свежих или консервированных абрикоса, 200 г неочищенного сладкого миндаля, 3 ст. л. размягченного сухого бисквита, 2-3 ч. л. сахара, 1 1/4 стакана йогурта или ряженки, 0,5 стакана воды. Миндаль очистить, ошпарить кипятком и снять оболочку. Положить его в миксер, влить воду и размельчить до однообразной массы. Добавить затем нарезанные на куски абрикосы, сухой бисквит, сахар, молоко, йогурт или ряженку и взбивать в течение 2 минут. Напиток подать сразу, украсив взбитыми сливками.



Маринование - очень удобный прием, о котором стоит вспомнить в сумасшедшие праздничные дни. Чтобы освободить руки для нарезки салатов и украшения десертов, загодя замаринуйте продукт, выбранный для горячего, и храните его в холодильнике. А перед приходом гостей приготовьте так, как больше понравится: на решетке, на пару, в гусятнице...

РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Маринад для утки

На 6 персон: 200 г черники, 100 г сухого белого вина, 1 ст. ложка черного перца горошком, 2 луковицы, 2 звездочки гвоздики, 1 ч. ложка винного уксуса, 1 палочка корицы (или молотая корица по вкусу).

Приготовьте маринад из всех указанных ингредиентов, порезав лук.

Разрежьте утку на куски, положите в маринад и минимум на 4 часа выставьте на холод.

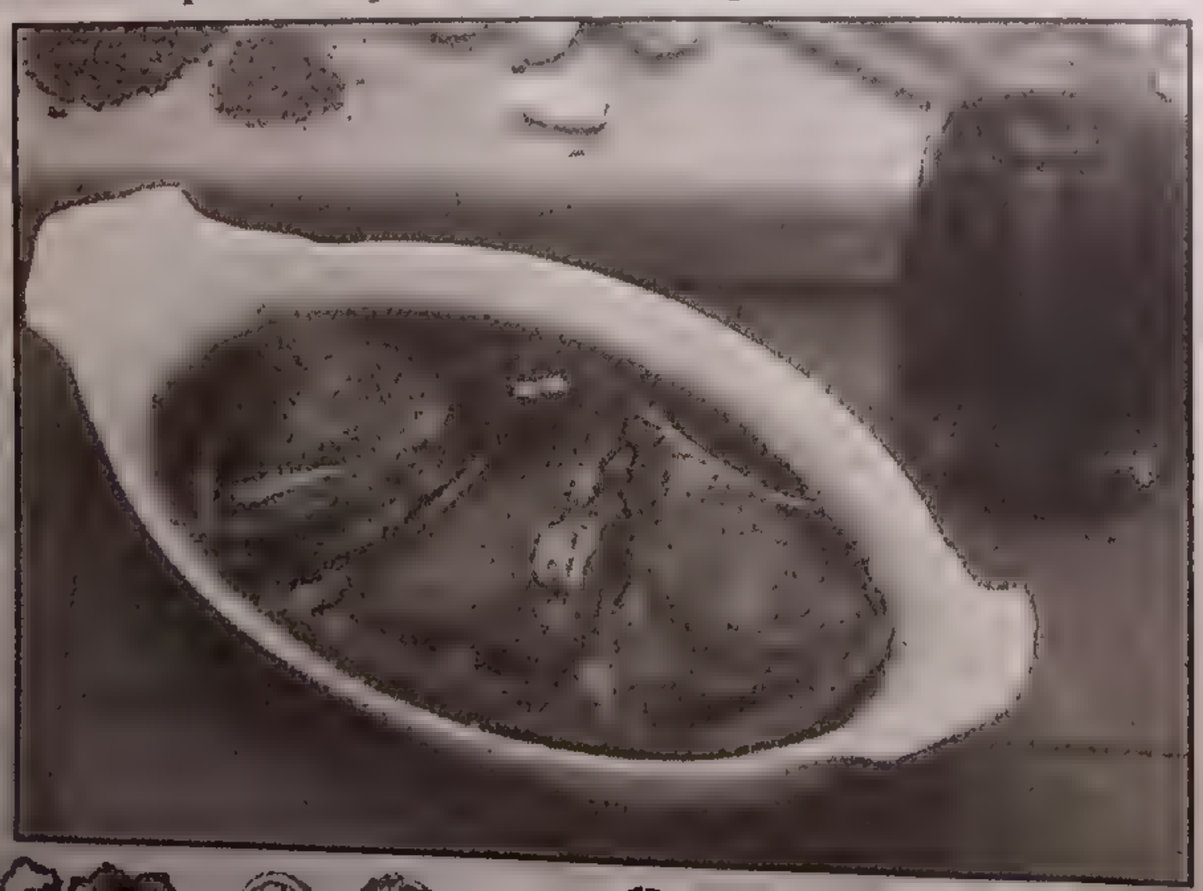
Мясо откиньте на дуршлаг и приготовьте, как понравится. А маринад не выливайте: процедите. Уварите на сильном огне и перед подачей взбейте вместе с 50 г размягченного сливочного масла.

Подайте соус вместе с уткой.

Наш совет: чернику можно использовать замороженную, или сухую, предварительно замоченную в небольшом количестве воды.

Маринад для рыбы

100 г соевого соуса, 150 г сухого белого вина, 2 ст. ложки сахарного песка, 60 г тонко порезанного имбирного корня, 3 ст. ложки растительного масла (лучше арахисового), 0,5 пучка кориандра (кинзы), 1 ст. ложка розового перца горошком.



Смешайте в миске все ингредиенты, положите рыбу в маринад минут на двадцать, но не ставьте в холодильник. Затем рыбу откиньте на дуршлаг и запеките на решетке. Так можно приготовить и филе трески, и лосося.

Наш совет: розовый перец - пряность редкая. Он отличается очень специфическим сильным ароматом. Пытаться заменить его бесполезно. Лучше будет, если при его отсутствии вы используете свою любимую пряность, хорошо сочетающуюся с имбирем и кориандром.

Маринад для баранины и свинины

На 6 персон: 3 измельченных зубчика чеснока, 2 измельченные луковицы, 2 ст. ложки винного уксуса, 6 ст. ложек кунжутного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 стручка жгучего перца, 2 звездочки гвоздики, тимьян и розмарин по вкусу, 2 лавровых листика, 1 ч. корицы, соль, перец.

Смешайте все ингредиенты, положите свинину или баранину и выставьте на холод на всю ночь. Откиньте мясо на дуршлаг, дайте стечь жидкости, затем приготовьте так, как заблагорассудится.

Маринад для говядины

На 6 персон: 250 г пива, 4 крупных зубчика чеснока, 1 чайная ложка без верха тимьяна (чабреца), 2 чайные ложки без верха молотого красного перца, 1 лайм (или лимон), порезанный кружочками.

Соедините все ингредиенты, положите мясо. Маринуйте минимум два часа в прохладном месте. Затем говядину выньте, отожмите и запеките в духовке на решетке.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Консервирование - способ предохранения пищевых продуктов от порчи, которая чаще всего вызывается развитием микроорганизмов. В результате их жизнедеятельности в пищевых продуктах, содержащих много воды, накапливаются вредные, а иногда и ядовитые для организма человека вещества. В домашних условиях можно применить описанные способы консервирования.

Консервированные маринованные помидоры с баклажанами

Расчет на трехлитровую банку: 1,5 кг помидоров, 1 кг баклажанов, 3 шт. лаврового листа, 2-3 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, небольшой пучок укропа, небольшой пучок мяты, по 10 горошин черного и душистого перца, 1 ст. ложка соли.

Маринад: 1 литр воды, 1,5 ст. ложки соли, 5-6 кусочков сахара, 3 ст. ложки 80%-ной уксусной эссенции.

Баклажаны очищают от кожицы, вырезают середину, засыпают солью и выдерживают 3-4 часа. Затем моют, начиняют нарезанной зеленью петрушки, укропа и мяты. В банку кладут лавровый лист, чеснок, перец, укладывают крепкие помидоры примерно до половины, сверху - баклажаны и заливают маринадом. Стерилизуют 30-35 минут.

Маринованные баклажаны

1 кг баклажанов, 2-3 головки чеснока, большой пучок петрушки, небольшой пучок мяты, небольшой пучок сельдерея, 15 шт. стручкового перца, 2 стакана столового уксуса, 5 ст. ложек соли.

Рассол: на 1 литр воды - 3 ст. ложки соли.

У баклажанов срезать плодоножку, надрезать вдоль, очистить от семян, засыпать солью и выдержать 3-4 часа.

Залить рассолом, довести до кипения и выдержать 2-3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг, поместить под гнет на сутки, чтобы удалить из баклажанов воду.

Очищенный чеснок, петрушку, мяту и стручковый перец нарезать, залить уксусом и оставить на 24 часа. Этим фаршем начинить баклажаны, уложить в банки, залить уксусом и закрыть герметически.

Красные маринованные помидоры

Расчет на трехлитровую банку: 2 кг помидоров, 2-3 зубчика чеснока, 2 шт. зеленого стручкового перца, 15-20 шт. гвоздики, 3 шт. лаврового листа, корица, небольшой пучок пряных трав.

Маринад: 1 л воды, 2 ст. ложки соли, 7 кусочков сахара, 3 ст. ложки 80%-ной уксусной эссенции.

Помидоры сортируют по размеру, промывают и укладывают в банки. Вместе с помидорами кладут чеснок, зеленый перец, гвоздику, лавровый лист, корицу, смесь пряных трав и заливают маринадом. Трехлитровые банки стерилизуют 25 минут.

Капуста по-азербайджански

На 1 кг основного продукта: 1 кг капусты, 4-5 шт. моркови, 3-4 шт. свеклы, 5 шт. лаврового листа, 10 шт. душистого перца, 0,5 ст. ложки соли, 350 мл уксуса.

Капусту, морковь и свеклу очистить, нарезать соломкой, перемешать с солью и пряностями, уложить банку и залить уксусом.

Стерилизовать: полулитровые банки - 20 минут, литровые - 30 минут, трехлитровые - 40-50 минут.

Закрыть герметически и хранить в прохладном месте.

ПИЩА БОГОВ из Греции

Греческий салат

Вымытые овощи и сыр нарезать крупными кусочками, лук - кольцами. Выложить в салатницу, заправить солью, перцем, маслом и перемешать. Украсить сверху квадратиками сыра, а сбоку - маслинами, оливками и колечками лука.

Салат «Нежность»

120 г свежих огурцов, 15 г зелени укропа, 10 г сухого вина, 15 г оливкового масла, 2 г соли.

Огурцы вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками.

Выложить в салатницу, добавить измельченную зелень укропа, вино, соль, масло. Перемешать. Перед подачей на стол украсить веточкой укропа.

Грибы фаршированные

140 г крупных шампиньонов, 60 г твердого сыра, 10 г чеснока, 15 г зелени петрушки.

Грибы вымыть, аккуратно отделить шляпки, обсушить и обжарить в панировке.

Сыр и чеснок натереть на мелкой терке, добавить рубленую зелень, все тщательно перемешать.

Нафаршировать этой смесью шляпки шампиньонов и выложить на блюдо.

Перед подачей на стол украсить листьями салата и дольками помидора.

Семга в укропном соусе

180 г семги, 70 г укропно-сметанного соуса, 20 г муки, 2 г соли.

Рыбу вымыть, разделить на порционные куски, обвалять в муке, затем обжарить.

Выложить на овальное блюдо, полить соусом и украсить веточкой укропа.

Салат «Шопский»

40 г свежих помидоров, 40 г свежих огурцов, 30 г свежего болгарского перца, 30 г листьев салата, 20 г твердого сыра, 20 г репчатого лука, 20 г кукурузного масла, 15 г зелени петрушки, 2 г соли, 2 г черного молотого перца.

Вымытые, очищенные овощи мелко нарезать и выложить в салатницу. Заправить солью, перцем, маслом, перемешать. Сверху посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

Салат по-афински

500 г еще зеленоватых помидоров, 3 зубчика чеснока, соль, перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 6 листиков базилика, сушеный майоран.

Помидоры нарезать дольками. Измельчить чеснок, смешать с солью, перцем и оливковым маслом. Нарезанный тонкими полосками базилик и майоран смешать с помидорами. Полить оливковым маслом и все вместе хорошо перемешать.

Овощи с оливковым маслом

Около 1 кг разных овощей, в зависимости от сезона (морковь, кабачки, огурцы, помидоры), 5 ст. ложек оливкового масла, сок двух лимонов, соль, сахар, 1 зубчик чеснока.

Нарезанные соломкой овощи заправить соусом, приготовленным из оливкового масла, лимонного сока и сахара.

Куриные рулетики с ветчиной

4 половинки куриных грудок, чесночная соль и черный молотый перец по вкусу, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, 8 ломтиков бекона, 50-80 мл куриного бульона, растительное масло, свежая зелень.

Хорошо отбейте половинки куриных грудок без кожи до толщины примерно 0,5 см. Промойте, обсушите, посолите и поперчите по вкусу, можно использовать специи для куриного мяса.

Постную ветчину и сыр твердых сортов типа голландского порежьте на тонкие ломтики. уложите на каждый кусочек курицы по ломтику ветчины, сверху положите сыр, аккуратно сверните все в небольшие рулетики и каждый рулетик оберните двумя ломтиками бекона. При необходимости скрепите готовые рулетики обычными деревянными зубочистками.

Хорошо разогрейте духовку до температуры примерно 270°C. Возьмите форму для запекания, предварительно смазав ее растительным маслом. Уложите туда рулетики, влейте немного готового куриного бульона и запекайте в течение 30-35 минут.

Когда рулетики будут готовы, выложите их на блюдо и подавайте на стол горячими, украсив свежей зеленью.

Курица, сваренная на пару с овощами

1 курица, 3 моркови, 3 картофелины, 500 г зеленого горошка, 1 ст. ложка молотого красного сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, щепоть черного перца, соль.

Половину пряностей смешать с солью и натереть этой смесью курицу. Налить в большую кастрюлю воду (на 2/3 емкости), довести до кипения, установить над нею дуршлаг, положить в него подготовленную курицу, накрыть крышкой и варить на пару 15 мин. Нарезать дольками очищенные морковь и картофель, посыпать оставшимися пряностями и перемешать. Начинить курицу этими овощами и варить на пару еще 30 мин. Подавать горячей со смесью тмина и соли.

Баранина, запеченная с сыром

1,5 кг баранины, 8 яиц, 200 г тертого швейцарского сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 1/4 кофейной ложки корицы.

Нарезанное кусками мясо положить в кастрюлю, добавить натертый лук, топленое масло, посолить, влить 1/2 стакана воды и обжарить в течение 10 мин., затем залить водой и тушить на сильном огне 30 мин.

Вынуть мясо из кастрюли, освободить от костей и положить на противень. Смочить небольшим количеством подливы. Приготовить однородную смесь из сырых яиц и тертого сыра, выложить ее на мясо и поставить противень в предварительно нагретый духовой шкаф. Запекать 20 мин. Подавать с оставшейся подливой.

Курица по-царски

1 небольшая курица, 2 крупных помидора, 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 20 г майонеза, 50 г ветчины, 50 г сыра (желательно мягких сортов), 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу, зелень для украшения, 2 ст. ложки растительного масла.

У курицы аккуратно отрежьте крылья, затем разрежьте ее вдоль брюшка острым ножом, подрежьте белое мясо и отделите его от костей. Затем разрежьте курицу на две части, слегка отбейте, посыпьте по вкусу солью, перцем и мелко нарубленным чесноком.

Нарежьте помидоры, ветчину и грибы и обжарьте их на растительном масле. Залейте взбитым с майонезом яйцом. Омлет приготовьте в хорошо разогретой духовке при температуре 220°C.

Сыр натрите на мелкой терке.

Готовый омлет разрежьте на четыре части, уложите по 2 кусочка на каждую порцию курицы, посыпьте натертым сыром и заверните рулетом. Выложите на глубокую сковороду «швом» вниз, запекайте в духовке примерно 30 мин.

Во время запекания поливайте курицу выделяющимся соком или перед жаркой обмажьте сливочным маслом для образования румяной корочки.

Подавайте курицу на стол горячей, предварительно украсив свежей зеленью, порезанными кругами маслинами, помидорами и т.д.

СОВЕТ: чем крупнее куски курицы, тем слабее должен быть жар в духовке, иначе мясо подгорит, но не пропечется.

В копилку

РУЛЕТ ЗАКУСОЧНЫЙ

Продукты для бисквита: мука - 150 г, яйца - 6 шт., соль по вкусу.

Для начинки из зеленого лука: лук зеленый - 400 г, масло сливочное - 30 г, яйца - 3 шт., соль и перец по вкусу.

Для начинки из моркови: морковь - 300 г, яйца - 2 шт., сметана - 100 г, масло - 50 г, мука - 10 г, молоко - 200 г, сахар-песок - 10 г, соль.

Для начинки из свежих грибов: грибы - 700 г, масло сливочное - 30 г, сметана - 100 г, лук репчатый - 30 г, мука - 10 г, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление бисквита. Растереть с солью добела 6 белков. Белки взбить в крепкую пену. На белки высыпать всю муку, покрыть сверху взбитыми белками и, осторожно перемешивая ложкой сверху вниз, перемешать бисквитную массу и вылить на противень, покрытый смазанной маслом белой бумагой. Осторожно разровнять смоченными водой руками. Выпечь в духовом шкафу со средним жаром. Зарумяненный бисквит выложить на доску и вместе с бумагой круто завернуть рулет так, чтобы бумага осталась сверху. Затем туго завернуть в салфетку и остудить. Холодный бисквит развернуть, снять бумагу, разрезать его по длине на 3 равные части. Каждую часть смазать отдельным фаршем, снова свернуть рулетом, туго завернуть каждый рулет в салфетку и положить в холодильник. Перед подачей порезать рулеты на равные круги, уложить «чешуей» на блюдо, чередуя по цвету начинки. Вокруг рулета положить зеленый салат и звездочки из вареной моркови.

Приготовление начинки из зеленого лука. Лук мелко порезать, слегка посолить и положить на сковороду с разогретым сливочным маслом. Непрерывно помешивая, обжаривать до тех пор, пока не уйдет весь сок, а лук останется зеленым. Крутые яйца вилкой мелко покрошить, смешать с луком, посолить, поперчить по вкусу, поставить в холодильник.

Приготовление начинки из моркови. Очищенную промытую морковь порезать крупными одинаковыми кусочками, сложить в кастрюльку, залить молоком, посолить, всыпать сахар, добавить одну чайную ложку сливочного масла, накрыть кастрюльку крышкой, на слабом огне потушить до мягкости и готовую пропустить через мясорубку вместе с крутыми яйцами. Чайную ложку сливочного масла растереть с мукой, влить оставшуюся от тушеной моркови жидкость, дать массе вскипеть, чтобы она получилась очень густой, снять с плиты, добавить морковную массу, если надо, подсолить и поставить в холодильник.

Приготовление начинки из грибов. Очищенные и хорошо промытые грибы опустить в кипящую подсоленную воду, кипятить 5 мин., процедить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко порезать, положить на сковороду с разогретым маслом, посолить и поджарить до светло-золотистого цвета; добавить грибы и, помешивая, жарить минут 15, затем посыпать мукой и, продолжая мешать, жарить всю массу до тех пор, пока мука не приобретет один цвет с грибами, после чего добавить сметану, если нужно подсолить и прогреть, пока вся масса не загустеет. Перемешать с зеленью, поперчить и остудить.

Голубцы из шпината с мясом

400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яичный желток, соль, молотый перец, 2 ст. ложки молотых сухарей, 300 г шпината.

Перемешать мясной фарш с мелко нарезанным луком, яичным желтком, сухарями, солью, паприкой.

Листья шпината ошпарить паром или кипятком. 3-4 листика положить один на другой рядом, на них выложить чайную ложку фарша, закатать сформованные голубцы, поместить в смазанную жиром форму плотно друг к другу, полить бульоном, тушить под крышкой 30 мин. Подавать с картофелем в молоке.

Рис заливной

1 стакан риса, 4 чайные ложки желатина, 100 г сахара, щепотка ванилина, 2 стакана лимонного, клюквенного, яблочного или апельсинового сока, малиновый сироп.

Рис варить 20 мин. в слегка подсоленной воде, откинуть на сито, промыть холодной водой, охладить.

Желатин залить холодной водой и, когда набухнет, развести горячим соком, добавить сахар, ванилин, остальной сок, вареный рис. Массу поместить в смоченную холодной водой форму, дать застыть в холодильнике.

Перед подачей перевернуть из формы на блюдо, вокруг риса налить малиновый сироп или ванильный соус.

Рыба, запеченная в фольге

4 тушки рыбы (каждая массой 300-400 г), соль, лимонный сок или уксус, молотый перец, масло, зелень петрушки.

Подготовленные тушки рыбы промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком или уксусным маринадом, изнутри посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лист фольги разложить на кухонном столе, смазать его маслом (сливочным, маргарином или растительным).

На фольгу поместить рыбу и каждую завернуть таким образом, чтобы образовался пакетик и не вытек сок. Концы фольги завернуть кверху.

Пакетики положить на противень в духовку, прогреть в течение 30 мин., вынуть, развернуть и снять с фольги двумя вилками. Полить маслом и подавать с тушеными овощами.

В копилку

Сардины, жаренные во фритюре

1 кг сардин (или мойвы), 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1 кофейная ложка соли, щепоть тмина, 1/4 кофейной ложки молодого черного перца, мука, растительное масло для фритюра, 1 лимон.

Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, соль, тмин, черный перец. Обвалять подготовленные тушки рыбы сначала в этой смеси, а затем в муке. Жарить в очень горячем растительном масле. Из оставшейся муки и приправы можно приготовить густое тесто, скатать из него маленькие шарики и также пожарить в масле. Дать стечь маслу и подавать рыбу с дольками лимона.

Скумбрия, фаршированная по-алжирски

1 кг скумбрии, 2 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 1 кофейная ложка молотого красного перца, 60 г панировочных сухарей, 1 лимон, пучок зелени петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль.

Сладкий перец очистить от семян, мелко нарезать и потушить с растительным маслом.

Выпотрошить рыбу через спинку, посолить, поперчить, начинить тушеным перцем. Уложить рыбу на противень, сверху покрыть слоем мелко нарезанных тушеных помидоров, посыпать красным перцем, панировочными сухарями, полить растительным маслом. Запечь в хорошо нагретом духовом шкафу. При подаче украсить кружочками очищенного лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Джари из сухих бобов

250 г мяса, 250 г сухих бобов (или фасоли), 4-5 помидоров или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, щепотка черного молотого перца, пучок кинзы, соль.

Нарезать мясо мелкими кусочками, добавить растительное масло, натертый лук, помидоры, пропущенные через мясорубку (или томатную пасту), красный и черный перец, соль и обжарить на небольшом огне. Переложить все это в кастрюлю, залить приблизительно 1,5-2 л воды и довести до кипения.

Положить в бульон промытые бобы, добавить мелко нарезанную кинзу и варить суп до готовности. Посолить. Подавать горячим.

Печень в соусе

1 баранья печень, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки черного перца, щепоть лугового тмина, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, растительное масло для фритюра.

Нарезать печень крупными ломтями, посолить, поперчить и жарить в течение 10 мин. в очень горячем масле на сковороде.

Очистить чеснок и стручковый перец, растолочь в кастрюле, посолить и посыпать черным перцем, добавить растительное масло и обжаривать 10 мин.

Добавить в кастрюлю 0,5 л воды, молотый красный перец и довести до кипения. Вынуть шумовкой печень из масла, положить в соус и тушить на умеренном огне 30 мин. Когда печень будет готова, а соус сильно уварится, добавить уксус и довести до кипения.

Подавать как холодную закуску.

Хлеб из манной крупы

500 г манной крупы, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана оливкового масла, 1/2 кофейной ложки соли, вода, 1 яичный желток.

Смешать в миске манную крупу, муку, разведенные небольшим количеством теплой воды дрожжи, оливковое масло и соль. Добавить воду и замесить податливое тесто. После 10 минут энергичного замешивания скатать 2 шара, положить на смазанный растительным маслом противень, накрыть салфеткой и поставить в теплое место.

Когда тесто подойдет, поставить противень в сильно нагретый духовой шкаф. Развести яичный желток в воде или в молоке и смазать им поверхность хлеба. При необходимости хлеб можно перевернуть, чтобы он пропекся равномерно.

Готовность хлеба можно определить с помощью ножа - проколоть им хлеб и убедиться, что он не сырой внутри. Дать выпеченному хлебу остыть и подавать.

Яичница с помидорами, чесноком и красным перцем

4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 головки чеснока, 1 маленький стручок острого перца, тмин, 4 помидора, соль.

Окунуть помидоры на 1-2 мин. в кипяток и, сняв с них кожицу, нарезать кусочками. Обжарить в растительном масле зубчики чеснока, добавить помидоры и целый стручок перца, посыпать тмином и посолить. Когда помидоры будут готовы, влить в них взбитые яйца и жарить еще 4-5 мин.

В копилку

Абрикосы в собственном соку

Абрикосы - на 1 литровую банку, сахар - 1 ст. л., вода - 1 ст. л.

Промытые абрикосы нарезают пополам, удаляют косточки, и укладывают в стеклянные или жестяные банки разрезом вниз и слегка посыпают сахаром. В каждую банку наливают ложку воды, банки хорошо закрывают, устанавливают в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации литровых банок: 30 минут - разогрев до 100°С, 35 минут - стерилизация при 100°С. По окончании стерилизации банки немедленно охлаждают.

Варенье из абрикосов с косточками

Абрикосы - 1 кг, сахар - 1 кг.

Абрикос подходит только крупный, плотный, со сладкой косточкой. Сначала абрикосы моются и вынимаются косточки.

Для того чтобы абрикос остался целым, его обхватывают пальцами вокруг, а карандашом или чем-нибудь подобным выталкивают косточку. Косточки затем разбивают, зернышки вкладывают в абрикосы (стоит еще раз проверить, сладкие ли косточки).

Из сахара с небольшим количеством воды (только чтобы сахар не пригорал) варится сироп, доводится до кипения и им заливают абрикосы. Дают остыть.

Сами абрикосы не варят, а сливают сироп, кипятят и заливают абрикосы. Повторяют эту процедуру 3-4 раза.

Палочки абрикосовые

Мед - 3 ст. л., лимонный сок - 3 ст. л., морковь (натертая) - 100 г, яблочный сок - 120 мл, кунжут - 70 г, фундук (молотый) - 75 г, кукурузная крупа - 40 г, ячменные хлопья - 40 г, фисташки (молотые) - 20 г, абрикосы - 10 шт., клубника - 20 шт., мята - по вкусу.

Хлопья сварить с 120 мл воды и яблочным соком. Добавить крупу и варить 3 минуты. Смешать с морковью, медом, соком лимона, орехами и 50 г кунжута. Сделать 20 шариков. Обвалять половину в кунжуте, а другую - в фисташках и оставить на 24 часа. Насадить на шпажку по половинке абрикоса, по 1 шарику, ягоде клубники и листу мяты.

Бананы в сметане

Бананы, сметана - 250 г, лимонная кислота - 1 г, сахарная пудра - 150 г, корица - 15 г, сахарный песок - 5 г.

Очистить бананы от кожуры, нарезать кружочками, уложить в порционную посуду, посыпать сахаром и лимонной кислотой. Сметану взбить с сахарной пудрой и корицей и при подаче на стол полить ею бананы.

Сушеные абрикосы

Абрикосы (хорошо вызревшие или перезрелые мелкие) промывают, разрезают пополам, удаляют косточки и быстро укладывают в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы на воздухе они не темнели.

Когда все абрикосы приготовлены, их вынимают из раствора и после обсыхания их быстро раскладывают на противне и сушат или обваривают в сахарном сиропе: в 1 л кипящей воды растворяют 1 кг сахара, добавляют абрикосы и отваривают 5-10 минут.

Затем сироп с абрикосами снимают с плиты и абрикосы оставляют в сиропе на 24 часа, после чего вынимают из сиропа и просушивают. Затем раскладывают на решетки в один слой плоскостью среза наверх и сушат на солнце 4-6 дней или в духовке, или в сушилке сначала при температуре 50°С, затем при 65°С и досушивают при температуре 60°С. Засушенные абрикосы должны быть мягкими.

Компот абрикосовый

Абрикосы. Для сиропа: вода - 1 л, сахар - 550-600 г.

Чтобы получить хороший абрикосовый компот, используют абрикосы с твердой мякотью. Из перезрелых мягких абрикосов компот получается слишком мягким, а заливка слишком мутной, и, наоборот, из незрелых абрикосов компот получается горьковатым.

Промытые абрикосы разрезают пополам, удаляют косточки, раскладывают разрезанной стороной вниз по стеклянным или жестяным банкам, быстро заливают горячей заливкой (иначе абрикосы потемнеют) и закрывают банки. Устанавливают их в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации в банках: разогрев до 85°С - 20 минут, стерилизация при 85°С: банки емкостью 0,7-0,9 л - 25 минут, банки емкостью 0,5 л - 20 минут.

Твердые абрикосы стерилизуют на 5 минут дольше. По окончании стерилизации банки немедленно охлаждают.

Можно приготовить абрикосовый компот и без кожуры. Промытые плоды погружают в дуршлаге или в проволочной корзине в почти кипящую воду, умеренно подкисленную лимонной кислотой (10 г на 1 л воды), и быстро охлаждают в холодной воде. После этого кожуру легко удаляют.

Некоторые разновидности абрикосов имеют в косточках горькие ядра, которые содержат горький амигдалин, из которого при хранении может получиться ядовитый цианистый водород. Поэтому, прежде чем делать компот из целых абрикосов, сначала убедитесь, сладкие ли у них ядра.

В копилку

Свиное филе фаршированное

Филе свиное - 200 г, яблоки - 30 г, чернослив - 20 г, масло сливочное - 15 г, сливки - 50 г, бульон - 100 г, крахмал - 7 г, соль.

Свиное филе разрезать вдоль, отбить, положить на него отварной чернослив и нарезанные дольками яблоки, скатать в рулет и перевязать, обжарить в сильно разогретом жире. Посолить. Добавить воду с разведенным в ней крахмалом, сливки и тушить до готовности. Рулет освободить от шпагата и нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см. Полить соусом. Подать с рассыпчатым рисом или картофелем.

Салат кисло-сладкий из капусты

Капуста белокочанная - 200 г, сахар - 25 г, сливки - 30 г, уксус - 15 г, соль - 3 г.

Капусту шинкуют, добавляют сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешивают и ставят в холодильник на несколько часов.

Суп из соленой свинины

Горох лущеный - 60 г, свинина соленая - 120 г, шпик - 10 г, лук репчатый - 15 г, гвоздика, орех мускатный.

Горох замачивают на сутки в холодной воде, а затем варят около трех часов на слабом огне со свининой, шпиком, головкой репчатого лука, воткнув в нее одну гвоздику, и измельченным на терке мускатным орехом.

Лук удаляют, мясо и шпик по мере готовности вынимают, нарезают кусочками и при подаче к столу кладут в суп. Отдельно подают горчицу.

Елебрад (суп из пива)

Пиво - 500 г, мука - 10 г, яйцо - 1/2 шт., молоко - 10 г, сахар - 10 г, желток - 1/2 шт., корка лимона или имбирь, соль.

В пиво кладут корку лимона или имбирь и доводят до кипения.

Муку (половину нормы) разводят холодным молоком, вливают в суп и приправляют сахаром и солью.

Яйцо смешивают с оставшейся мукой, добавляют немного молока и, хорошо разболтав, вливают эту жидкость в суп.

Кипятят 5 минут и снимают с огня. Взбивают с несколькими ложками супа желток и вводят его в готовый суп.

Тефтели «Селедочно-птичьи гнезда»

Сельдь - 100 г, анчоусы - 25 г, лук репчатый - 25 г, каперсы или огурцы соленые - 20 г, желтки - 2 шт., салат зеленый - 30 г.

Сельдь вымачивают, разделывают на чистое филе и мелко рубят с анчоусами, репчатым луком, каперсами и солеными огурцами. Из подготовленной массы формуют тефтели, в середину каждой кладут вареный яичный желток. Подают на листьях зеленого салата.

Суп, готовящийся по вторникам

Пастернак - 10 г, репа - 15 г, лук репчатый - 10 г, морковь - 25 г, масло сливочное - 10 г, бульон - 350 г, рис - 25 г, молоко - 110 г, перец молотый черный, соль.

Пастернак, репу, репчатый лук, морковь мелко нарезают и пассеруют в масле. Овощи закладывают в бульон, добавляют рис и варят 30-40 минут. В конце варки кладут специи, вливают горячее молоко и перемешивают.

Печеный картофель «Чассель»

Картофель (по возможности круглые картофелины одинаковой величины) - 1 кг, масло сливочное - 50 г, сыр твердый тертый - 3-4 ст. ложки, перец молотый, соль.

Картофель очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина казалась целой. Кастрюлю смазать маслом, поместить в нее картофелины, посолить, поперчить, на каждую положить по кусочку масла и посыпать сыром. Запекать в духовке при среднем нагреве. Подать с зеленым салатом, мясом или тушеной рыбой.

Картофель в белом соусе

1 кг картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, маленький пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 лимон.

Разрезать каждую картофелину вдоль на 4 части и положить в кастрюлю. Посыпать тертым луком, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, немного воды и тушить на слабом огне 20 мин. Когда картофель будет готов, смешать сырое яйцо с лимонным соком, мелко нарезанной зеленью петрушки и небольшим количеством картофельного отвара. Вылить этот соус в кастрюлю с картофелем. При подаче сбрызнуть лимонным соком.

ФРУКТОВЫЕ КОНСЕРВЫ

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ

Для приготовления компота из садовой клубники ягоды должны быть плотными, среднего размера, с интенсивной окраской, не вполне зрелые. Зрелые и перезрелые ягоды, а также ягоды с недостаточно интенсивной окраской консервировать не следует, так как они превращаются в бесформенную массу и придают компоту плохой вид.

Ягоды укладывают в дуршлаг, трижды погружают дуршлаг в ведро с водой, дают стечь воде, очищают от чашелистиков и примесей.

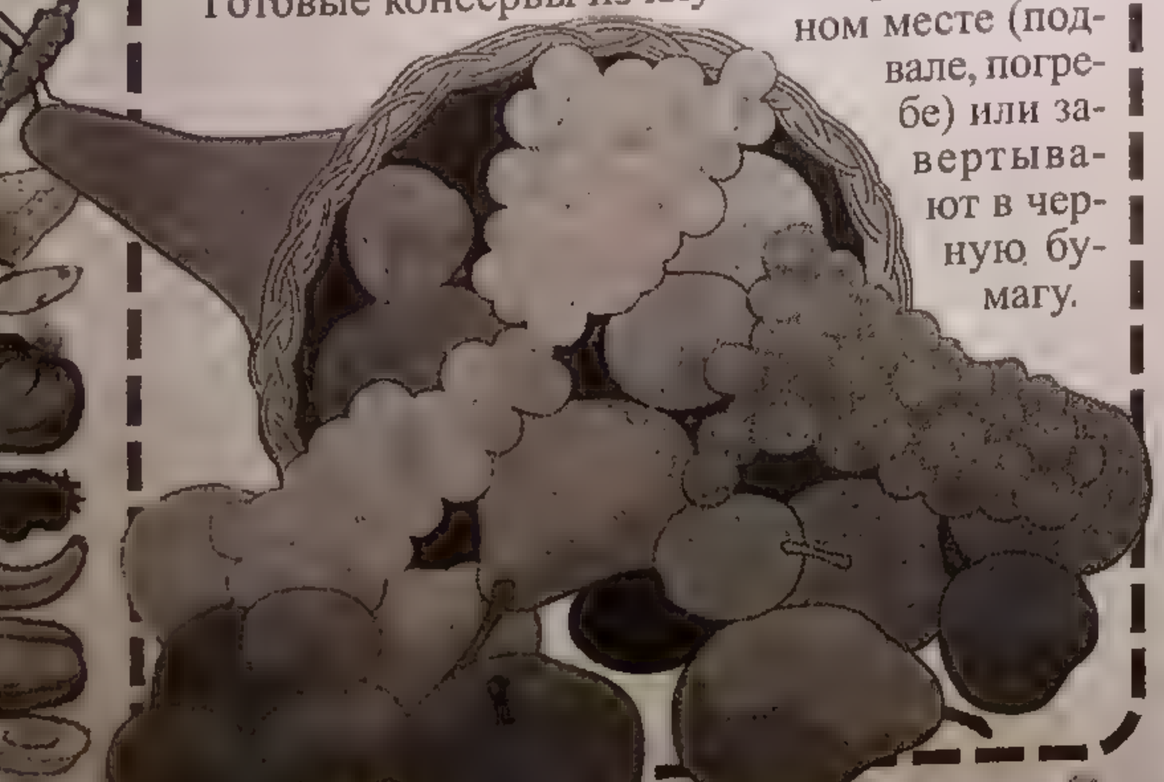
Очищенные плоды укладывают в подготовленные банки емкостью 0,5 л. На дно банки предварительно всыпают две столовые ложки сахара, укладывают ягоды, затем вторично пересыпают сахаром, снова укладывают ягоды, и так делают до наполнения, из расчета 6-8 столовых ложек сахара на банку емкостью 0,5 л.

Банки наполняют ягодами и сахаром горкой на 1 см выше горлышка, накрывают марлей и выдерживают в течение 2-4 часов. В это время клубника выделяет сок, сахар частично растворяется в нем, и содержимое банки самоуплотняется и оседает.

Как только клубника и сахар осядут вровень с верхом горлышек банок, их накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с подогретой до 40 градусов водой и стерилизуют 35 минут (банки емкостью 0,5 л). Во время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой, кипение воды не бурным, уровень воды - на 3 см ниже верха горлышка банки. После стерилизации банки немедленно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Лучший результат получается при пастеризации компота при температуре воды в кастрюле 90 градусов. Время пастеризации банок емкостью 0,5 л - 65 минут.

Готовые консервы из клубники хранят в темном месте (подвале, погребе) или завертывают в черную бумагу.



КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

Свежую малину сортируют, удаляя мятые, поврежденные и недозрелые ягоды. Отсортированную малину выкладывают в дуршлаг, погружают в ведро с водой, дают ей стечь, очищают от чашелистиков.

Ягоды укладывают в банки и пересыпают сахаром из расчета 6-7 столовых ложек на одну банку емкостью 0,5 л.

Банки наполняют ягодами и сахаром на 1 см выше горлышка, накрывают марлей и выдерживают в течение 4-5 часов. В это время малина выделяет сок, сахар частично в нем растворяется, содержимое банки самоуплотняется и оседает.

Как только малина и сахар осядут вровень с верхом горлышек банок, их накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с подогретой до 40 градусов водой и стерилизуют банки емкостью 0,5 л - 15 минут. Во время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой, кипение воды не бурным, уровень воды - на 3 см ниже верха горлышка банки. После стерилизации банки немедленно укупоривают и проверяют качество укупорки.

АБРИКОСЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

Отбирают плоды свежие, плотные, с незначительной оранжевой окраской и небольшой прозеленью, одинаковые по величине.

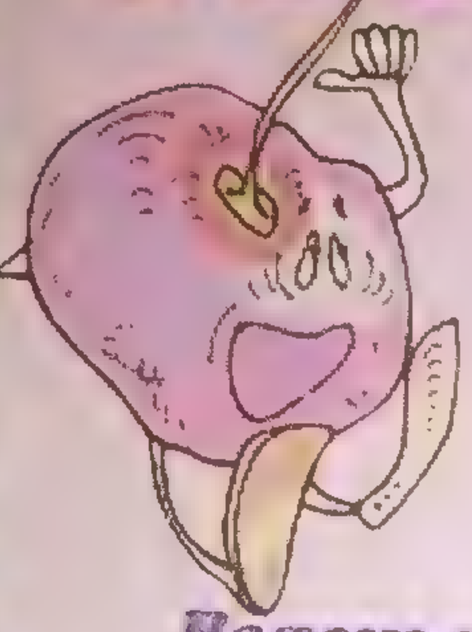
Отсортированные плоды моют, удаляют поврежденные, сморщенные и очищают от плодоножек. С целью экономного использования стеклянной тары абрикосы рекомендуется разрезать по бороздке на половинки и удалить косточки. Половинки до укладки хранят в эмалированном тазу с чистой холодной водой.

Плотно уложенные в банки половинки абрикосов немедленно заливают кипящей водой, накрывают подготовленными крышками и ставят для стерилизации в кастрюлю с подогретой до 50-60 градусов водой.

Время стерилизации абрикосов натуральных в банках емкостью 0,5 л - 9-10 минут, емкостью 1,0 л - 10-12 минут и баллона емкостью 3,0 л - 25 минут. Во время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой.

После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки.

Варенье



Варенье из вишни

Варенье из вишни с косточкой. Вишни очищают от плодоножек, удаляют поврежденные. Отсортированные ягоды моют, дают стечь воде, выкладывают в эмалированную кастрюлю, заливают кипящим сахарным сиропом (на 1,3 кг сахара - 300 г воды) и варят в два приема с перерывом в 5 часов. После второй варки горячее варенье расфасовывают в сухие банки на 1-2 см ниже верха горлышка, накрывают подготовленными крышками, укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Кроме указанного способа, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, неплотно укупоривают, укладывают банки в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 14-15 минут.

После пастеризации их окончательно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

На 1 кг подготовленных вишен расходуется 1,3 кг сахара и 300 г воды.

Варенье из вишен без косточки. После сортировки вишни моют, дают стечь воде, очищают от плодоножек, удаляют косточки булавкой или специальной ручной машинкой.

Очищенные вишни заливают кипящим сахарным сиропом (на 1,5 кг сахара - 250 г воды), выдерживают в течение трех часов: после чего варят до готовности в один прием.

Готовое варенье в горячем состоянии расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Кроме указанного способа, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 14 минут. После пастеризации их окончательно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

На 1 кг подготовленных вишен расходуется 1,5 кг сахара и 250 г воды.

Варенье из малины

Свежую малину сортируют, отбирая мятые, поврежденные и недозрелые ягоды. Отсортированную малину выкладывают в дуршлаг, погружают в ведро с водой, дают ей стечь, очищают от чашелистиков.

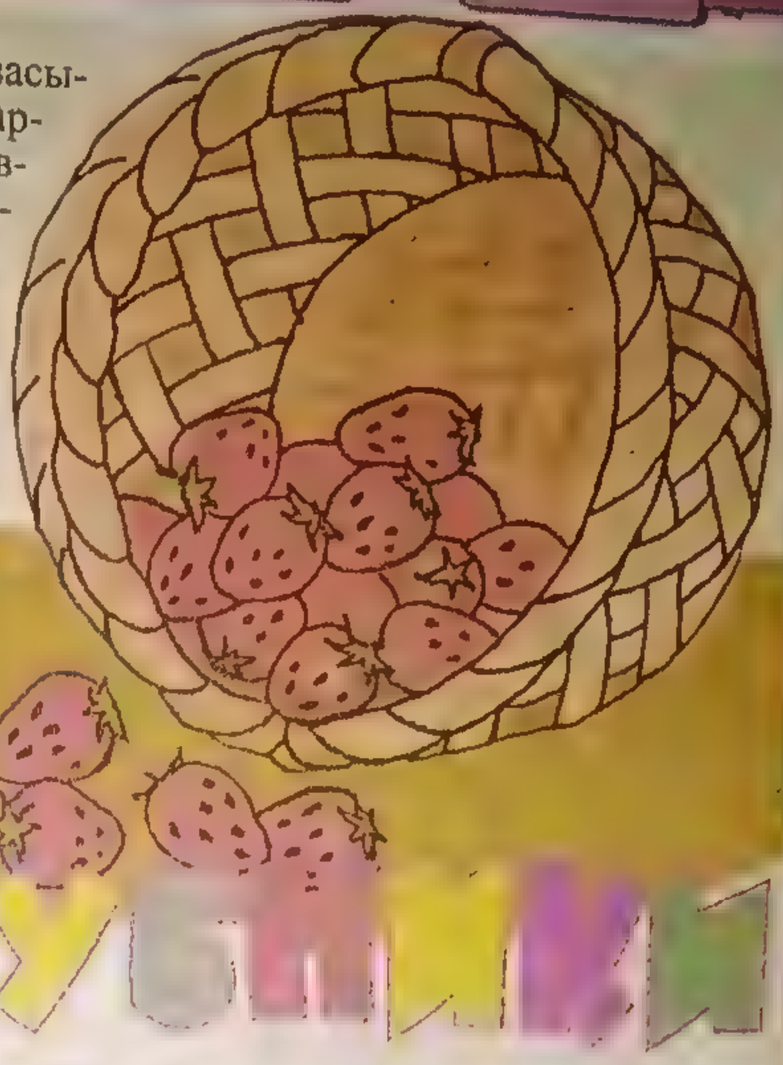
Ягоды с личинками малинового жучка следует погрузить на две минуты в однопроцентный раствор соли (10 г соли на 1 л воды). Всплывшие личинки удаляют, малину вновь погружают в таз для варки, засыпав сахарным песком, выдерживают в течение 3-4 часов, после чего варят в один прием. Готовое варенье в горячем состоянии расфасовывают в сухие подогретые банки на 1/2 см ниже верха горлышка, укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Кроме указанного способа, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до. 90 градусов водой и пастеризуют: банки емкостью 0.5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 14 минут. После пастеризации банки окончательно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

На 1 кг очищенных ягод расходуется 1,2 кг сахара.

Варенье из лесной малины, ежевики и брусники варят так же, как и из малины садовой.

Джем из клубники



Для варки джема пригодна спелая, хорошо окрашенная клубника. Ее моют, дают стечь воде, удаляют чашелистики и плодоножки, а также поврежденные ягоды.

1 кг подготовленных ягод укладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют 0,5 кг сахарного песка, выдерживают в течение 16 часов, после чего засыпают остальные 0,5 кг сахарного песка и варят до готовности при постоянном помешивании на слабом огне.

Лучшего качества джем получается при соотношении 1,2 кг сахара на 1 кг клубники. При варке джема необходимо следить за тем, чтобы сахар не пригорел.

Горячий джем расфасовывают в подготовленные сухие банки, накрывают крышками, плотно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают воздухом, не переворачивая банок.

Пастеризованный джем сохраняется лучше. Для этого горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, неплотно укупоривают, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 95 градусов: банки емкостью 0,5 л - 15 минут, емкостью 1,0 л - 25 минут. Во время пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации банки окончательно укупоривают и оставляют для воздушного охлаждения, не переворачивая банок.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный лекарь

Итак, уважаемые читатели «Семейного лекаря», если в это лето проблема укусов не обошла вас стороной и, что еще страшнее, побывав в лесу, или, повалявшись на полянке, вернулись домой и обнаружили, что все в укусах и вас беспокоит жуткий зуд или другие неприятные ощущения, и вы даже не знаете, кто вас укусил, то вам необходимо прочитать материал «Закусочная».

Вы собираетесь в отпуск и все, казалось бы, замечательно, кроме одного «но» - вас укачивает в транспорте. Какие лекарства помогут в данной ситуации - в рубрике «Азбука лекарств».

Для мужчин будет не лишним ознакомиться с материалом, что на 7 полосе, а вот о чем он, оставим пока в секрете. Для женщин советы в материале «Зеленая косметика» помогут в поддержании красоты при помощи естественных природных ингредиентов.

И много всего интересного и познавательного, что поможет в борьбе с недугами, есть в свежем номере «Семейного лекаря».

Родная усадьба

В свежем номере «Родной усадьбы» читайте материал об уходе и заботе о «втором хлебе» нашем - картофеле. Как обезопасить его от вредителей и опасных болезней, не потерять урожай в неблагоприятных климатических условиях - об этом вам расскажет наша газета.

Почему на плодах груши есть какие-то ржавые полосы или пятна? Не болезнь ли это? - задают вопрос читатели. Можете не беспокоиться, это не болезнь, а следствие поздневесенних заморозков. В средней полосе они бывают почти ежегодно и наиболее опасны в период цветения и начала завязывания плодов. «Груша в полосочку» - такое название носит материал о секретах цветения и плодоношения грушевых деревьев.

А еще интересная и полезная информация об удобрениях из листьев, новом диковинном комнатном цветке такке или черной лилии, черной малине и экзотическом винограде, которой хорошо приживается и в нашей местности.

В копилку

Козинаки

Состав: 1 кг очищенных орехов, 1 кг меда, 0,25 стакана сахарной пудры.

Орехи слегка прожарить на сковородке на слабом огне, затем нарезать небольшими кусочками, но не очень мелко. Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, затем обжарить.

Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске (тазике) и уварить его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце.

Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появится аромат и вкус поджаренного, т. е. пока не начнется карамелизация. Но еще перед этим всыпать сахарную пудру, которая придает козинаки хрупкость.

Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), и раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Остудить, нарезать на квадраты (5Х5 см), просушить до затвердения.

Варенье из грецких орехов

Вам потребуется: 1,3 кг грецких орехов, 1,5 кг сахара, 20 штук гвоздики.

Для приготовления варенья берут зеленые плоды грецкого ореха, в мягкой скорлупе. Примерно 70-80 орехов. После очистки кожуры орешки замачивают в холодной воде на 10 дней, ежедневно 3 раза меняя воду и, перемешивая орехи; после этого 3 дня выдерживают их в известковом растворе. Затем промывают в проточной воде. Орехи прокалывают с помощью вилки и снова ставят в холодную воду на 3 дня, постоянно меняя воду.

Обработанные орехи кладут в кипящую воду на 20 минут. Воду сливают, орехи заливают горячим сиропом, варят на медленном огне около 5 часов, снимают с огня, охлаждают до комнатной температуры и выдерживают около 4 часов. Процесс варки - охлаждения повторяют еще 2 раза. В конце варки добавляют размолотую гвоздику.

Для известкового раствора необходимо - 0,5 кг извести гасить в 3-х литрах воды и отставить на 4 часа.

Картошка

400 г ржаных пряников, натертых на терке, 200 г грецкого ореха, 1 ст. л. какао.

Смешать, раскатать картофелины.

Наружное покрытие: 100 г толченого ореха, 1 ст. л. сахара, 1 стол. л. какао.

Картошку обвалять в покрытии и украсить кремом (ростки).

Пирожные шоколадные

500 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 ст. ложка порошка какао, корица.

Положить размягченное сливочное масло и сахар в миску и энергично перемешивать ладонью до получения пенистой беловатой массы. Не переставая месить, постепенно насыпать просеянную муку, добавить какао и перемешать.

Разделить тесто на порции величиной с яйцо, скатать шарики, посыпать корицей и положить на противень. Выпекать в духовом шкафу 10 мин.

Пальчики невесты

350 г муки, 60 г сахара, 200 г меда, растительное масло для фритюра, 2 яйца, немного воды, соль.

Насыпать в миску горкой муку, сделать вверху углубление и положить в него немного соли, сахара и яйца. Перемешать сначала ложкой, а затем месить руками до получения упругого теста.

Раскатать тесто скалкой на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 1 см. Разрезать его на полоски длиной 5 см.

Обвалять полоски в муке, придать им форму пальчика. Бросить в хорошо разогретое растительное масло.

Когда подрумянится, дать стечь маслу и обвалять в меду. Подавать как горячими, так и холодными.

Мане шербети

Вам потребуется: 100 г мяты свежей или 2 столовые ложки сушеной мяты, 20 кусков сахара, 2 чайные ложки лимонной кислоты, 1 литр воды.

Мелко нашинкованную мяту заливают 2 стаканами воды в эмалированной посуде при закрытой крышке и доводят до кипения. Снимают с огня и охлаждают до 30-35 градусов.

Подготовить горячий сахарный сироп, ввести теплый настой мяты, размешать.

После охлаждения ввести лимонную кислоту или сок одного лимона.

Щербет из яблочного сока

Вам потребуется: 1 стакан сока кислых яблок, 15 кусков сахара, 3 стакана воды, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты.

Сварить сироп из сахара и воды, охладить до 50 градусов, ввести яблочный сок и лимонную кислоту, затем охладить до температуры 8-10 градусов или же положить пару кусочков пищевого льда.

В копилку

Голландский соус острый

1 чашка растопленного сливочного масла, 4 желтка, 1/4 чашки столового уксуса, 1/4 чашки воды, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука-шалота, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка сока лимона, соль по вкусу.

Смешать уксус с водой, положить туда лук-шалот и перец и варить под крышкой до тех пор, пока жидкости не выкипит наполовину. Готовый отвар процедить и охладить, затем прибавить сырые желтки и взбить на пару до загустения. Постепенно влить растопленное масло. Приправить солью и соком лимона.

При желании в соус можно добавить горчицу, растертые анчоусы, лук-резанец, хрен или томат-пюре.

Если соус свернется, добавить 1 ст. ложку холодной воды и перемешать, тогда он снова приобретет однородную консистенцию.

Подавать к отварной рыбе.

Миндальный соус

1 стакан воды, 10-12 ядер миндаля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. ложка (без верха) сахара, 8 ч. ложек столового уксуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 консервированные сардины.

Растолочь ядра миндаля с яичными желтками. Прибавить сахар и уксус. Смесь растирать деревянной ложкой до образования однородной массы.

Отдельно растереть сливочное масло с мукой. Постепенно влить стакан воды, а затем положить сардины, предварительно очищенные от кожи и костей и хорошо размятые вилкой. Соединить миндальную смесь с масляной.

Приготовленный соус хорошо размешать и варить при кипении до загустения.

Подавать к вареной рыбе.

Горчичный соус

1-1,5 стакана рыбного бульона или воды, 1 ч. ложка мелко нарезанного лука, 3 ст. ложки жира, 3 ст. ложки пшеничной муки, кусочек лимонной цедры, 3-4 ст. ложки сухой горчицы, 1/2 ч. ложки измельченной зелени петрушки.

Обжарить в жире лук. Прибавить муку, влить бульон и тщательно перемешать. Добавить лимонную цедру, горчицу и петрушку и варить около 5 мин. Из готового соуса вынуть цедру.

Томатный соус с вином

4 стакана томатного соуса, 100 г белого виноградного вина, 100 г сливочного масла.

В горячий томатный соус добавить белое виноградное вино, соус довести до кипения, заправить сливочным маслом. Подавать к жареной и припущенной рыбе, рыбным котлетам, запеканкам из рыбной массы.

Томатный соус (вариант 1)

10 порций (1 л соуса): 1 кг рыбных костей, 2 л воды, 250-350 г томата-пюре, 40-50 г пшеничной муки, 50 г жира, 50 г сливочного масла, по 50 г репчатого лука и моркови, 30 г петрушки, 20 г сельдерея, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, сахар, молотый перец и соль по вкусу.

Из рыбных костей сварить бульон и процедить его. Приготовить мучную пассеровку, развести ее бульоном, положить мелко нарезанные и обжаренные коренья, репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист и душистый перец горошком и варить при слабом кипении 20-30 мин. до полного размягчения кореньев. Готовый соус протереть, прокипятить и заправить по вкусу солью, сахаром и молотым перцем.

Если вместо томата-пюре используется томат-паста, то ее берут вдвое меньше, кипятят на масле (без кореньев), разводят бульоном до консистенции сливок, снова кипятят и заправляют солью, сахаром и молотым перцем.

Подавать к холодной отварной и горячей жареной рыбе.

Томатный соус (вариант 2)

250 мл рыбного бульона, 25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 200 г томата-пюре, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г корня петрушки, 10 г сахара, соль по вкусу.

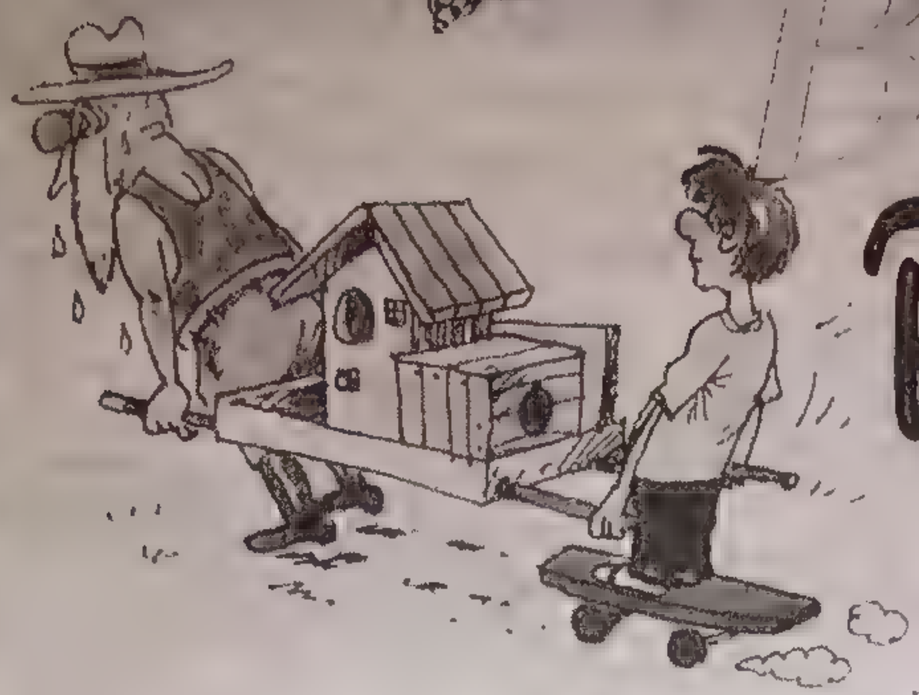
К основному белому соусу добавить пассерованный лук, коренья и томат-пюре, а также соль, сахар, перец и лавровый лист. Соус варить при слабом кипении 15-20 мин., затем процедить. Разваренные коренья протереть. Соус соединить с протертыми кореньями, довести до кипения, заправить сливочным маслом или маргарином.

Томатный соус (вариант 3)

2 стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, по 1/2 шт. моркови, лука и корня петрушки, соль.

Морковь, петрушку и лук очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки. Затем прибавить томат-пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8-10 мин. на слабом огне. После этого соус снять с огня, положить 1 ст. ложку сливочного масла, перемешать до полного соединения его с соусом и процедить сквозь сито.

Подавать к отварной и паровой рыбе.



РЕКЛАМА

☺ ☺ ☺

В стране кризис! Чиновники уже три месяца не получают зарплату! Им даже нечего украсть! Пожалуйста, заплатите налоги!

☺ ☺ ☺

Огуречный рассол - нового дня глоток!

☺ ☺ ☺

- Не убивайте жену домашней работой! Пусть это сделает электричество!

«Тефаль», ты всегда думаешь о нас!

☺ ☺ ☺

Раньше мои волосы были сухими и безжизненными. А теперь, благодаря моему новому шампуню, они вечно мокрые и шевелятся!

☺ ☺ ☺

Девушки! Хватит беспокоиться из-за каких-то там пятен!

Беспокоиться нужно, когда пятен нет.

☺ ☺ ☺

Русская водка: не дай себе ПРОСОХНУТЬ!!!!

☺ ☺ ☺

Люди добрые! Извините, что к вам обращаемся! Мои дети только что поели, а зубная щетка недоступна... Подайте, пожалуйста, на «Дирол» или «Орбит без сахара»! Не дайте детям умереть от кариеса!

☺ ☺ ☺

На таможне:

- Откройте свой чемодан!

Мужик открывает, а там порошок! Таможенник пробует на вкус:

- Это же героин!

- Да!

- А почему желтого цвета?

- Теперь - БАНАНОВЫЙ!!!

☺ ☺ ☺

Мы отбираем лучшие зерна кофе, а остальное присылаем вам.

☺ ☺ ☺

Новый «Тайд» сделает ваше белье безупречно белым, независимо от того, какого цвета оно было до стирки.

☺ ☺ ☺

Глотнули мы с Коляном Фанты и остановили запорожец, глотнули еще и остановили жигули, еще раз глотнули Фанты и остановили крутейший мерседес. Что нам не останавливать - мы же таишники.

☺ ☺ ☺

- Хозяйственное мыло - одним своим видом убивает любые бактерии!

☺ ☺ ☺

- О, я вижу у вас уже есть новая стодолларовая банкнота?

- Да, теперь это моя любимая бумажка. В меру зеленая, с портретом президента Франклина, новыми степенями защиты... невероятно, но это правда.

- А вы согласитесь обменять свою стодолларовую банкноту на два рубля?

- Нет!

- А четыре?

- Нет!

- А на тысячу?

- Молодой человек, вы что, рехнулись, вы знаете, какой нынче курс?

- Ну, можно ее хоть потрогать?

☺ ☺ ☺

Стекло и Рама - созданы друг для друга.

☺ ☺ ☺

Фирма предлагает со склада в Москве: куриные кубики, овечьи шарики и коровьи лепешки.

☺ ☺ ☺

Жена говорит мужу:

- Посмотри, дорогой, какой безупречно белой стала твоя футболка после стирки «Тайдом»!

- Да. Но мне она гораздо больше нравилась с полосками!

☺ ☺ ☺

- Пользуйтесь пастой Colgate «Лечебные травы», и Ваши зубы будут такими же, как у бобра!

- Что, такие же крепкие?!

- Нет, всего два.

В копилку

Овощи фри запеченные

500 г картофеля, 500 г кабачков, 500 г баклажанов, 500 г лука, 1 кг помидоров, 5 зубчиков чеснока, соль, черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, веточка чабреца, 1 лавровый лист, растительное масло для фритюра.

Нарезать картофель соломкой, остальные овощи - кружочками. Пожарить во фритюре сначала картофель, затем кабачки и баклажаны. Уложить в той же последовательности слоями в глубокий противень, смазанный растительным маслом. Отварить лук в подсоленной, поперченной воде, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, положить его поверх овощей вместе с частью помидоров. Приготовить из оставшихся помидоров, чеснока, лаврового листа, чабреца томатный соус и полить им овощи. Поставить противень с овощами на несколько минут в духовой шкаф.

Лепешки из картофеля

1 кг картофеля, 2 пучка зелени петрушки, 2 шт. зеленого лука, щепоть черного перца, 1/2 кофейной ложки соли, 100 г тертого твердого сыра, 1 лимон, 3 яйца, растительное масло и мука для фритюра.

Крупно нарезанный очищенный картофель варить 20 мин. в кипящей воде, затем вынуть и дать стечь воде. Мелко нарезать лук и зелень петрушки и смешать с раздавленным вилкой картофелем. Добавить яйца, тертый сыр, посолить, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать шарики величиной с орех, обвалять в муке, сплюснуть. Довести до готовности во фритюре.

Сладкий перец с оливковым маслом

1 кг сладкого перца, 3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Пожарить сладкий перец над древесным углем (или в очень горячем духовом шкафу, или на решетке, или прямо в сковороде на конфорке). Очистить его, нарезать небольшими кусками, предварительно вынув семена, растолочь (желательно в деревянной ступке), но не превращать в пюре, посолить и перемешать, полить оливковым маслом.

Вариант: перец можно не толочь, а мелко нарезать. В салат можно добавить мелко нарезанный и поджаренный очищенный помидор.

Картофель, тушенный с тмином в томатном соусе

1 кг картофеля, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки растительного масла, щепоть тмина, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки черного перца, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца.

Нарезать очищенный картофель вдоль на четверти. Растолочь чеснок со стручком острого перца, тмином, солью и черным перцем и обжарить в разогретом растительном масле в течение 5 мин. Налить в кастрюлю 0,5 л воды, довести до кипения, положить картофель, насыпать молотый красный перец и тушить на слабом огне 30 мин. до загустения подливы.

Суп картофельный «Потофе»

Для 6 человек: 500 г говядины (лопатка, грудинка, покромка), 4 л воды, 1/2 стакана мелко нарезанной моркови, 1/2 стакана мелко нарезанной репы, 2 луковицы (белая часть) лука-порея, 1 корешок сельдерея, 1 веточка петрушки, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана мелкорубленого репчатого лука, 2-3 почки гвоздики, 2-3 горошины черного перца, 600-800 г порезанного на половинки картофеля, 2 чайные ложки соли.

Говядину с костями положить в кастрюлю и залить холодной водой. После того как вода закипит, снять пену и усилить огонь. Одновременно обжарить в сливочном масле репчатый лук. Только после того, как пена снята, положить в кастрюлю соль, морковь, репу, лук-порей, сельдерей, петрушку, чеснок, обжаренный лук, гвоздику, перец. Варить 5-6 ч. на слабом огне. Процедить, положить картофель и варить еще 1 ч. Посолить по вкусу. Подавать с гренками.

Фасоль, отваренная с луком и помидорами

500 г свежей или сухой фасоли, замоченной накануне, 3 крупные луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 1 кофейная ложка соли, 2 кофейные ложки молотого сладкого красного перца, щепоть черного перца.

Варить свежую фасоль в течение 30 мин., сухую - 1 ч., затем, не сливая воду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, нарезанный тонкими ломтиками лук. Очистить от кожицы и семян помидоры, нарезать тонкими дольками и тоже положить в фасоль. Если подливы слишком много, уварить ее.

Сметанный соус с хреном

1 стакан сметаны, 1 корешок хрена.

Очищенный промытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сметаной, солью, сахаром (по вкусу). Подавать к холодной рыбе.

В копилку

Рыба в огуречном соусе

800 г рыбного филе, лимонный сок или уксус, соль, перец, 4 ст. ложки жира, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Филе рыбы сбрызнуть уксусом или лимонным соком, посыпать солью, перцем, нарезать брусочками. Из обжаренного лука, жира, муки приготовить соус с добавлением воды. Опустить в соус подготовленное филе и прогреть. Перед подачей на стол добавить к рыбе нарезанные кусочками огурцы, сметану. Подавать с картофелем.

Соус томатный по-французски

5 кг помидоров, 500 г лука, 2 головки чеснока, 3-4 лавровых листа, 20-30 г зелени эстрагона, соль, сахар, молотый перец, растительное масло.

Приготовить томатную пасту из зрелых помидоров, добавить в нее мелко нарезанный лук, тертый чеснок и зелень эстрагона. Пряности в мешочке опустить в конце варки. Разливать соус в банки в горячем виде. Дав ему немного остыть, сверху добавить чуть-чуть растительного масла и закатать. Хранить в холоде.

Соус томатно-сливовый густой

2 кг помидоров, 1 кг слив, 500 г лука, соль, сахар, черный и красный острый перец, 1 головка чеснока.

Приготовить томатное пюре, добавив в него сильно измельченный лук. Пюре протереть через мелкое сито. Сливы очистить от кожицы и косточек, массу протереть сквозь сито, прокипятить. Соединить две массы, добавить растолченный чеснок, соль, сахар, черный и красный перец. Варить на слабом огне до уменьшения на 1/3 объема. Пасту сразу разложить по банкам (стерильным) и закатать.

Салат «Новруз»ы

Вам потребуется: 200 г свеклы, 2 яйца, 1 головка чеснока, банка майонеза, 1 зеленый огурец, 10 штук редиса, 2 моркови, 1 столовая ложка граната, 4 стебелька любой зелени.

Свеклу, вареное яйцо и чеснок протирают, смешивают с майонезом. Укладывают горкой, сверху аккуратно смазывают майонезом, так чтобы она имела белый вид, украшают ломтиками огурца, нарезанной редиской, морковью, зернами граната, стебельками зелени.

«Фалафельки»

Основной компонент - это боб. На ночь надо его замочить, как фасоль. Отварить до мягкости и протереть сквозь сито или провернуть через мясорубку. Измельчить пополам петрушку и кинзу, давленый чесночок, соль, перец, куркум. Вместо трех последних можно взять хорошую смесь кэрри. Добавить порошок бэкинг, чтобы фалафельки получились пышнее. Все смешать, вылепить небольшие тефтельки. Обвалять их в смеси гороховой муки и сухарной панировки (не обмакивая в яйцо) и жарить в соевом масле, куркум можно заменить шафраном. Вкус при этом станет нежнее и благороднее.

Подают фалафель, полив белым соусом, с салатом из свежих помидоров и огурцов, заправленных соевым маслом и маринованными овощами.

Кетчуп со специями

5 кг помидоров, 1 стакан измельченного лука, 160- 200 г сахара, 30 г соли, 1 стакан 9%-ного уксуса, по одной чайной ложке черного перца, гвоздики, горчичного семени, кусочек корицы, 0,5 ч ложки семян сельдерея.

Помидоры вымыть, порезать, сложить в эмалированную посуду. Репчатый лук очистить и измельчить, добавить в помидоры и распарить все под крышкой. Массу охладить, протереть через мелкое металлическое сито и вновь варить до уменьшения объема вдвое.

Сухие специи опустить в кетчуп в марлевом мешочке. В конце варки добавить соль, сахар, уксус, проварить после этого 5 мин., не более.

Готовый кетчуп лучше разлить в бутылки и укупорить сразу.

Салат «Хазар»

Вам потребуется: 300 г белого редиса, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 банка майонеза, 4 чайных ложки икры, 1 огурец, 0,5 стакана зеленого гороха, соль, перец.

Редиску, морковь и вареное яйцо протереть, смешать с мелко рубленым луком и майонезом. Все это положить в салатницу, украсить фигурно нарезанными овощами, зеленым горохом и икрой.

Пельмени в масле (сметане)

На 1,5 стакана пшеничной муки - 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или 1/2 стакана сметаны, 400 г мякоти мяса, 1 головка лука.

Приготовить пельмени. Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 10 мин. Выбрать их шумовкой на блюдо и залить растопленным маслом или сметаной.

ВСЕГО ПОНЕМНОГУ

Магические шарики

Бульонный кубик - 1 шт., крабовые палочки - 250 г, яйцо - 5 шт., консервированная кукуруза - 2/3 банки, рис - 1/2 стакана, твердый сыр - 100 г, майонез.

Отварить рис в бульоне. Пропустить через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, рис и сваренные вкрутую яйца. Затем добавить майонез и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать шарики диаметром 2-3 см. Натереть на мелкой терке сыр и посыпать им готовые шарики. Перед подачей на стол выложить шарики на плоское блюдо, украсить зеленью и т.п.

Крабовые рулетики с начинкой

Крабовые палочки - 200 г, сыр - 200 г, майонез - 2 ст. л., зелень - пучок.

Крабовые палочки необходимы именно разворачивающиеся, а не цельные. Развернуть каждую палочку в ленту, намазать смесью мелко тертого сыра с майонезом и мелко рубленной зеленью и завернуть обратно.

Салат из капусты с морковью

1/3 вилка белокочанной капусты, 2 шт. моркови, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь очищают, промывают и натирают на крупной терке. Белокочанную капусту мелко рубят. Морковь соединяют с капустой, заправляют растительным маслом.

Рыба жареная, с гарниром

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - по 2 ст. ложки масла и муки.

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. При подаче на стол полить рыбу маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир дать жареный картофель, кашу гречневую, ячневую или салат из квашеной (либо красной) капусты, огурцы (свежие, соленые), помидоры.

Мясо по-казахски

На 1,2 кг говядины или 750 г баранины - лука репчатого - 250 г, зелени - 25 г, перца черного 1 г.

Для теста: муки пшеничной - 305 г, воды - 110 г, яйцо - 1 шт., соль по вкусу.

Мясо (баранину или говядину) заливают холодной водой, после закипания солят и варят на медленном огне до готовности. Замешивают тесто и оставляют его для набухания на 30-40 мин., после чего тесто раскатывают в большие сочни толщиной 1-1,5 мм. Нарезают их в виде ромбов 8 на 8 см. Лук шинкуют кольцами, припускают его в жирном бульоне. В тарелку кладут отваренные сочни, на них мясо, затем лук, зелень, перец. Отдельно в пиале подают бульон.

Мраморный кекс

200 г масла, 200 г сахара, 5 яиц, 200 г муки, цедра лимона или щепотка ванилина, 2 ст. ложки какао, сода на кончике ножа.

Масло растереть с сахаром, постепенно добавляя по одному яйцу, пряности, пищевую соду, просеянную муку. Подготовленное тесто разделить на три части. В одну добавить какао, вымесить. В смазанную жиром форму поместить слой светлого, слой темного теста. Выпекать кекс в умеренно нагретой духовке. Если деревянная лучина, проколов кекс, выйдет сухой, значит, кекс готов. Вынуть из формы готовый кекс и посыпать сахарной пудрой.

Глазурь для украшения тортов и пирожных

Стакан сахарной пудры и один яичный белок растереть добела, прибавляя сок лимона. Пирожные, торты и куличи, покрытые глазурью, надо поставить в нежаркий духовой шкаф для подсушки глазури.

Лимонное мороженое

1/2 л молока, 100 г сахарного песка, 30 г ванильного сахара, 2 яичных желтка, 15 г картофельного или кукурузного крахмала.

В молоке (1/4 л) размешивают сахарный песок и ванильный сахар; смесь доводят до кипения. В оставшемся молоке размешивают яичные желтки и крахмал и, постоянно помешивая, добавляют в кипящую молочную смесь и варят 1 минуту. Затем массу оставляют охлаждаться. Приготовленный крем выкладывают в форму и ставят в заморозку холодильника.

Крем можно замораживать и в электрической мороженице.

Фруктово-ягодное мороженое

750 г клубники или малины, 500 г красной смородины или вишни, 750 г цельного молока, 300 г сахара.

Клубнику (красную смородину, малину или вишню) хорошо промывают и протирают через сито. Косточки вишни растирают в ступке и добавляют к протертым ягодам.

В глубокой посуде кипятят молоко с сахаром, снимают его с огня и, непрерывно помешивая, охлаждают. Затем процеживают через сито, хорошо смешивают с протертыми ягодами и вливают в мороженицу.

Домашнее

Шоколадное мороженое

6 яичных желтков, 2 яичных белка, 200 г сахара, 750 г цельного молока или смесь 500 г молока и 200 г сливок, 250 г шоколада.

6 желтков и сахар растирают до образования пенистой массы, доливают молоко или смесь молока со сливками и добавляют растопленный на пару шоколад. Массу проваривают на огне, снимают с плиты, охлаждают при непрерывном помешивании и процеживают через сито. Домешивают к ней крепкую пену из 2 яичных белков и вливают в мороженицу.

Мороженое из лесных, грецких орехов или миндаля

220 г сахарной пудры, 750 г сливок или цельного молока, 220 г ядер грецких, лесных орехов или миндаля, 6 яиц.

Яичные желтки хорошо растирают с сахарной пудрой, доливают к ним сливки или молоко и домешивают молотые ядра орехов или миндаля. Смесь ставят на слабый огонь и интенсивно взбивают мутовкой до появления пузырьков. Затем массу снимают с плиты, взбивают до полного охлаждения, процеживают через сито, домешивают крепкую пену из 6 яичных белков и вливают в мороженицу.

В молоке размешивают яичные желтки, сахар, кладут ванилин. Кастрюлю ставят в кипящую воду и массу взбивают до загустения, а затем оставляют охлаждаться. В охлажденный крем примешивают холодный настой натурального крепкого черного кофе и взбитые сливки. Массу слегка перемешивают, выкладывают в форму и ставят в заморозку холодильника.

Лимонное мороженое

750 г воды, 300 г сахара, 5 лимонов, 2 яичных белка.

Варят сироп: воду с сахаром кипятят в течение 10 минут до полного загустения, а потом охлаждают. Выжимают сок из 5 лимонов, процеживают его и смешивают с сахарным сиропом и крепкой пеной из 2 яичных белков. Массу вливают в мороженицу.

Лимонное мороженое будет особенно вкусным, если к нему добавить 125 г абрикосового либо вишневого (или кофейного) ликера. Можно использовать с этой целью и смесь различных ликеров. Добавлять их рекомендуется в полузамороженную массу.

Мороженое клубнично-лимонное

200 мл воды, 150 г сахарного песка, 150 г клубники, сок одного лимона, 100 г сливок (35-45% жирности) для взбивания.

Сахар заливают водой и варят сироп. Перебранные и мытые ягоды протирают через сито и выжимают из них сок. В готовый сироп добавляют лимонный и клубничный сок; массу перемешивают, выливают в форму и ставят в заморозку холодильника. Охлажденные сливки взбивают до загустения и примешивают к чуть затвердевшей клубничной массе. Смесь снова ставят в заморозку и замораживают до полного затвердения.

Сервируя *ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ*, сначала покрывают его мягкой тканью (если полированный), поверх ткани - клеенкой, затем подкрахмаленной и хорошо выглаженной скатертью.

Лучшее украшение стола - живые цветы.

Для фруктов удобны вазы на маленьких ножках.

На равном расстоянии друг от друга и ближе к краям стола расставляют мелкие большие тарелки (по количеству гостей), на них - закусочные.

Справа от тарелки кладут нож (отточенной стороной к тарелке) и ложку, если будет подаваться первое блюдо. С левой стороны - вилку (ложку и вилку кладут выпуклой стороной вниз).

Закусочные и рыбные приборы ставят в особо парадных случаях.

Фужер для минеральной воды ставят перед тарелкой.

Прибор для десерта, если позволяют размеры стола, размещают за фужером или подают в конце.

Салфетки из ткани складывают и кладут поверх закусочной тарелки.

На противоположных сторонах размещают хлебницы.

В центр стола - вазы с цветами, фруктами.

По всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, соусники, судки с приправами - горчицей, перцем, уксусом.

Ко всем блюдам с закусками подают общие приборы - ложки, вилки, лопатки.

Бутылки с фруктовой и минеральной водой ставят в разных местах стола и открывают их непосредственно перед тем, как сесть за стол.

Закончить сервировку рекомендуется за полчаса до прихода гостей.

СТОЛ ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО ЧАЯ в праздничный день тоже украшают живыми цветами и вазами с фруктами.

Стол можно покрыть цветной скатертью, которая сочеталась бы по цвету с чайным сервизом.

Ставят десертные или закусочные тарелки, поверх тарелок кладут салфетки; слева от каждой тарелки - десертную вилку, справа - нож.

На середину стола ставят блюдо с пирогом, тортом или пирожными, вазочки с вареньем, лимоном, конфетницу, сливочник, сахарницу.

Если чай разливают за столом, то у места, которое занимает хозяйка, ставят чайники с кипятком и заваренным чаем, стаканы с подстаканниками или чашки с блюдцами.

НОВОГОДНЯЯ СЕРВИРОВКА.

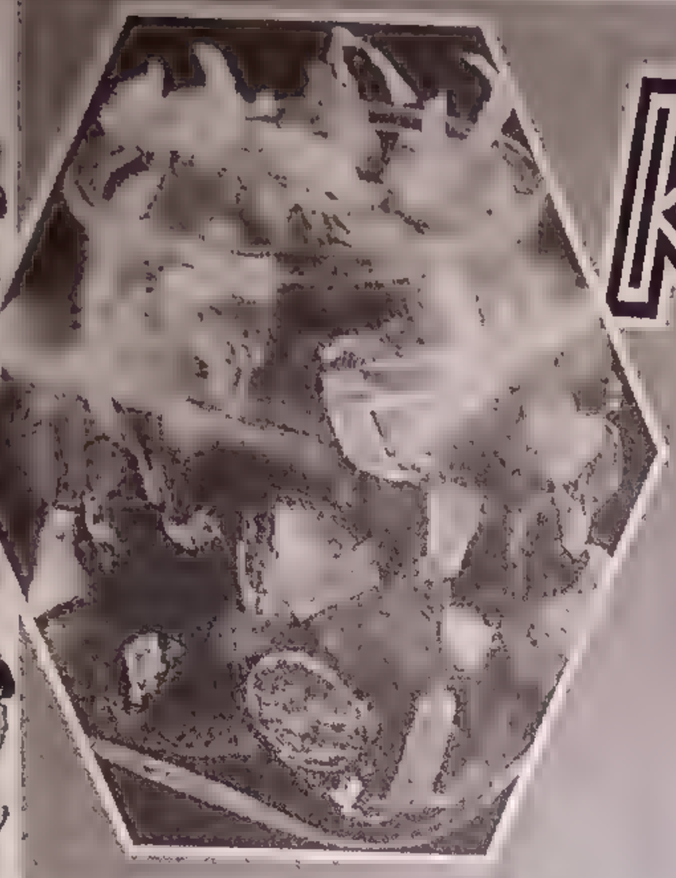
Стол покрывают скатертью.

Тарелки расставляют на одинаковом расстоянии, приборы размещают так же, как и на праздничном столе.

На середине стола ставят хлебницу с тонкими ломтиками хлеба, рядом - судок с приправами.

Салфетки из ткани кладут справа от тарелки, рядом с ложкой и ножом. Можно салфетки вложить в кольца.

Конфеты



Конфеты из пряничных сухарей с фруктами

720 г меда, 120 г молотых пряничных сухарей, по 50 г изюма и размолотых грецких орехов, 20 г засахаренной цедры апельсина, 50 г чернослива, 50 г сушеной груши, 1 ст. ложка смородинового джема, 50 г толченого миндаля, ваниль.

Вымытые фрукты разрезают на кусочки, заливают их медом и оставляют на час, изредка помешивая. Затем в смесь добавляют орехи, джем, порошок пряничных сухарей, ваниль. Взбивают до однородности. Если получится слишком густая масса, добавляют мед или джем. Формуют шарики, обваливают в орехах и дают затвердеть в прохладном месте.

Конфеты с грецкими орехами

100 г меда, 100 г порошка пряничных сухарей, 150 г пропущенных через мясорубку грецких орехов, 100 г сахарной пудры, 2 чайные ложки какао, 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки аниса, 40 г ядер грецких орехов, молоко (количество по потребности).

Кладут пропущенные через мясорубку орехи в кастрюлю, добавляют мед, остальные сухие ингредиенты и хорошо размешивают. Молоко вливают тонкой струей до получения густой массы. Раскатывают массу в пласт толщиной 1 см на деревянной доске, посыпанной сахарной пудрой. С помощью металлических формочек вырезают разные фигурки. Украшают каждый кусок орехом. Дают конфетам просохнуть при комнатной температуре.

Конфеты медовые

1 ст. ложка меда, 250 г сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, немного воды.

Смешивают все компоненты и кипятят до получения массы консистенции помадки. Снимают с огня и выкладывают на противень, смазанный воском. После охлаждения разрезают на маленькие кусочки (кубики).

Конфеты молочные

200 г кристаллизованного меда, 50 г сахарного песка, 75 г сметаны или молока, натертый шоколад по вкусу.

Кипятят все компоненты до получения однородной массы. Выкладывают на предварительно смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезают на небольшие квадратики, которые заворачивают в целлофан или вощеную бумагу.

Орехи кофейные на меду

280 г сахарной пудры, 4 белка, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки крепкого кофе, 500 г толченых арахисовых орехов.

Смешивают сахарную пудру с белками до получения густой массы. Добавляют кофе, мед и толченые орехи. Кипятят 5 минут, постоянно помешивая. Снимают с огня. Из остывшей массы формуют шарики. Их можно покрыть глазурью из какао.

Конфеты с лесными орехами

100 г меда, 200 г сухого молока, 300 г сливочного масла, 250 г поджаренных лесных орехов, 200 г сахарной пудры, 200 г леденцов, немного соли, воды.

Смешивают сахарную пудру с сухим молоком и одной столовой ложкой воды. Полученную массу кипятят, постоянно помешивая. Добавляют мед, соль на кончике ножа и продолжают варить.

Готовность проверяют так: капля массы должна немедленно твердеть в холодной воде. Снимают с огня, добавляют сливочное масло, взбивают до однородности. Разрезают на квадратики лист пергаментной бумаги, слегка их смазывают маслом. На каждый квадратик кладут по 2-3 лесных ореха и кусочек леденца. Заливают теплой пастой и сворачивают бумагу конвертиком.

Карамель медовая

2 чашки меда, 2 чашки сахара, 1/2 чашки сливочного масла, 1 чашка сухого молока, немного соли.

Смешивают сахар с медом, солью и варят на сильном огне, изредка помешивая. Постепенно добавляют сливочное масло и сухое молоко. Кипятят до затвердения массы, постепенно перемешивая. Затем выкладывают на смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезают на квадратики и заворачивают в целлофан или вощеную бумагу.

Карамель шоколадная

90 г меда, 50 г сливочного масла, 3 плитки тертого шоколада, 1 ст. ложка сахара, грецкие или лесные орехи (3 штуки).

Тщательно перемешивают все продукты, добавляют одну столовую ложку воды и кипятят 10 минут. Выкладывают массу на противень, предварительно смазанный маслом.

После охлаждения разрезают на квадратики 3х3 см. На каждый квадратик кладут дольку грецкого ореха или половину лесного. Карамель заворачивают в целлофан или пергаментную бумагу в виде конфеты.

Шоколадный торт «Бумеранг»

150 г муки, 2 неполные кофейные ложки сухих дрожжей, 125 г сливочного масла или маргарина, 2 неполные ст. ложки мелко нарубленных кокосовых орехов, 2 неполные ст. ложки какао, 200 г сахара, 2 яйца, щепотка соли, 3 ст. ложки молока, 1/2 пакетика ванильного сахара.

Начинка: 1 стакан сахарной пудры, 1 неполная ст. ложка какао, 4 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 чайная ложка с горкой молотого кофе, 1 ст. ложка мелко нарубленных кокосовых орехов, 1 чайная ложка ванильного сахара.

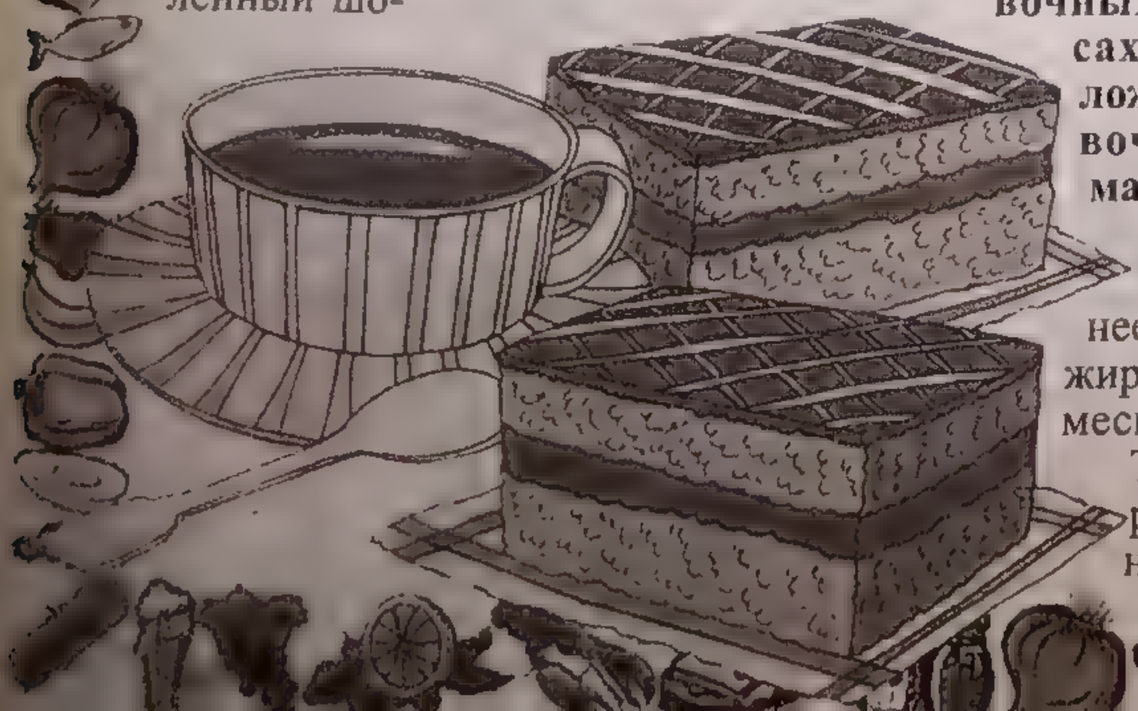
Масло, кокосовые орехи, какао, сахар и ванильный сахар хорошо перемешать. Не прекращая помешивать, добавить яйца. Затем добавить муку, сухие дрожжи, соль и в последнюю очередь постепенно влить молоко. Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать при средней температуре в течение 40-45 мин. Все компоненты начинки перемешать, взбить венчиком до кремообразного состояния. Остывший торт смазать полученным кремом.

Торт «Захер»

Тесто: 150 г шоколада или 30 г какао, 30 г сахарной пудры, 2 ст. ложки сливок, 150 г сливочного масла или маргарина, 180 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 2-3 ст. ложки абрикосового мармелада.

Для поливки торта: 40 г кокосового масла, 50 г какао, 200 г сахарной пудры, 3 ст. ложки горячей воды.

Шоколад растопить. Масло хорошо растереть вместе с сахаром, превратив в совершенно однородную массу, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем дважды добавить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки следует добавлять постепенно, помешивая при этом основную массу. Хорошо смазанную жиром форму наполнить тестом. Печь торт ровно час при умеренной температуре. Затем торт вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать абрикосовым мармеладом. Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.



Яблочный рулет

Тесто: 250 г очень сухой муки, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки растительного масла или кусок чистого свиного смальца величиной с орех, щепотка соли, 3-4 ст. ложки тепловатой воды, несколько капель уксуса, сливочное масло или маргарин для смазки.

Яблочная начинка: 800-1000 г яблок, горсть изюма, горсть толченого миндаля, 100 г панировочных сухарей, 100 г сахара, 1/2 чайной ложки корицы, сливочное масло или маргарин.

Муку просеять на доску, вбить в нее яйцо, прибавить жир, соль, уксус и замесить крутое тесто. Тесто не следует раскатывать, его нужно брать в руки и с силой бросать на доску, пока оно не перестанет приставать к рукам и к доске и не начнет пузыриться. Затем нужно взять сухую доску, посыпать ее мукой и положить на нее тесто, сбрызнуть его теплой водой и прикрыть подогретым горшком. Оставить тесто на 1/2 ч. Затем надо освободить кухонный стол, покрыть его чистой салфеткой и посыпать ее мукой. Тесто слегка раскатать в виде треугольника, затем растягивать руками до тех пор, пока тесто не станет совсем прозрачным. Очень тонко раскатанное тесто оставить на некоторое время, чтобы оно подсохло. Тесто смазать растопленным маслом или маргарином и 2/3 поверхности струделя покрыть начинкой. Затем, осторожно приподнимая край салфетки, скатать рулет, края крепко защипать и выложить на смазанный жиром противень. Сбрызнуть сверху растопленным маслом и выпекать при умеренной температуре ровно 45 мин. Когда рулет будет готов, посыпать его сахарной пудрой и разрезать на части толщиной 2-4 см. Подавать в теплом или холодном виде.

Для приготовления начинки яблоки очистить от кожи, нарезать мелкими дольками. Панировочные сухари смешать с небольшим количеством сахара и слегка обжарить на сливочном масле. Этими сухарями посыпать подготовленное, смазанное маслом тесто, распределить на нем начинку (яблоки, изюм и миндаль, перемешанные вместе), сверху посыпать корицей, смешанной с сахаром и скатать рулет.

Приготовьте малышам

Салат из сырых овощей и фруктов

На 4 порции: морковь - 1 шт., капуста - 1/6 кочана, яблоко - 1 шт., апельсин - 1/2 шт., лимон - 1/4 шт., сахар - 1/2 столовой ложки, сметана - 2 столовые ложки.

Овощи и фрукты очистить. Из яблока удалить сердцевину. Морковь и капусту нашинковать соломкой и растереть с солью, яблоко и апельсин нарезать тонкими ломтиками. Фрукты смешать с приготовленными овощами, заправить лимонным соком.

Борщ на мясном бульоне

На 4 порции: бульон - 1 литр, свекла - 4 шт., свежая капуста - 3 листа, морковь - 1\2 шт., репчатый лук - 1\4 шт., томат-пюре - 1 ст. ложка, сахарный песок - 1\2 ст. ложки, сливочное масло - 20 г, сметана - 2 ст. ложки.

Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой и положить в эмалированную посуду. Добавить сливочное масло, небольшое количество бульона, томата-пюре. Закрыть крышкой и тушить в течение одного часа, изредка помешивая.

В кипящий бульон положить нарезанную капусту, морковь и вновь довести до кипения. Добавить тушеную свеклу и варить еще 20-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки в борщ кладут соль, сахар. Подавая на стол, в борщ положить сметану и рубленую зелень.

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: бульон мясной - 4 стакана, яйцо - 2 шт., морковь - 1/2 шт., лук репчатый - 1/2 головки, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить в оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев. Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно слегка убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

Котлеты рыбные

На 4 порции: рыба - 500 г, хлеб - 60 г, молоко - 1\2 стакана, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 2 ст. ложки.

Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать ее в виде котлет, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности. Подать с картофельным или овощным пюре.

Оладьи с яблоками

На 4 порции: мука - 1,5 ст. ложки, молоко - 1 стакан, яйцо - 1 шт., сахар - 1\2 ст. ложки, дрожжи - 1\8 палочки (примерно 12 г), яблоко - 2-3 шт.

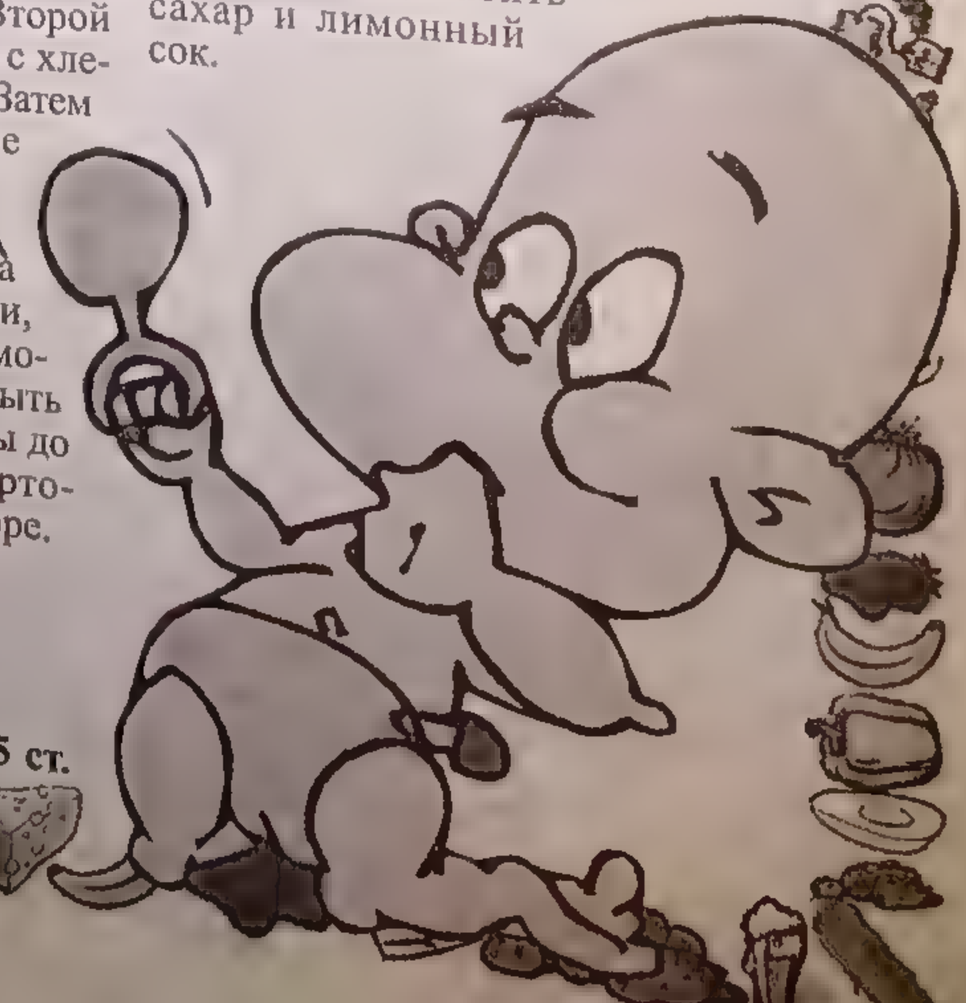
Сахар, соль, желток и дрожжи растереть с небольшим количеством молока, затем добавить остальное молоко и просеянную муку. Всю массу вымесить, накрыть марлей или салфеткой и поставить в теплое место на 2-3 часа для брожения, изредка помешивая. Затем добавить взбитый белок, чтобы тесто было более пористым, и еще раз перемешать.

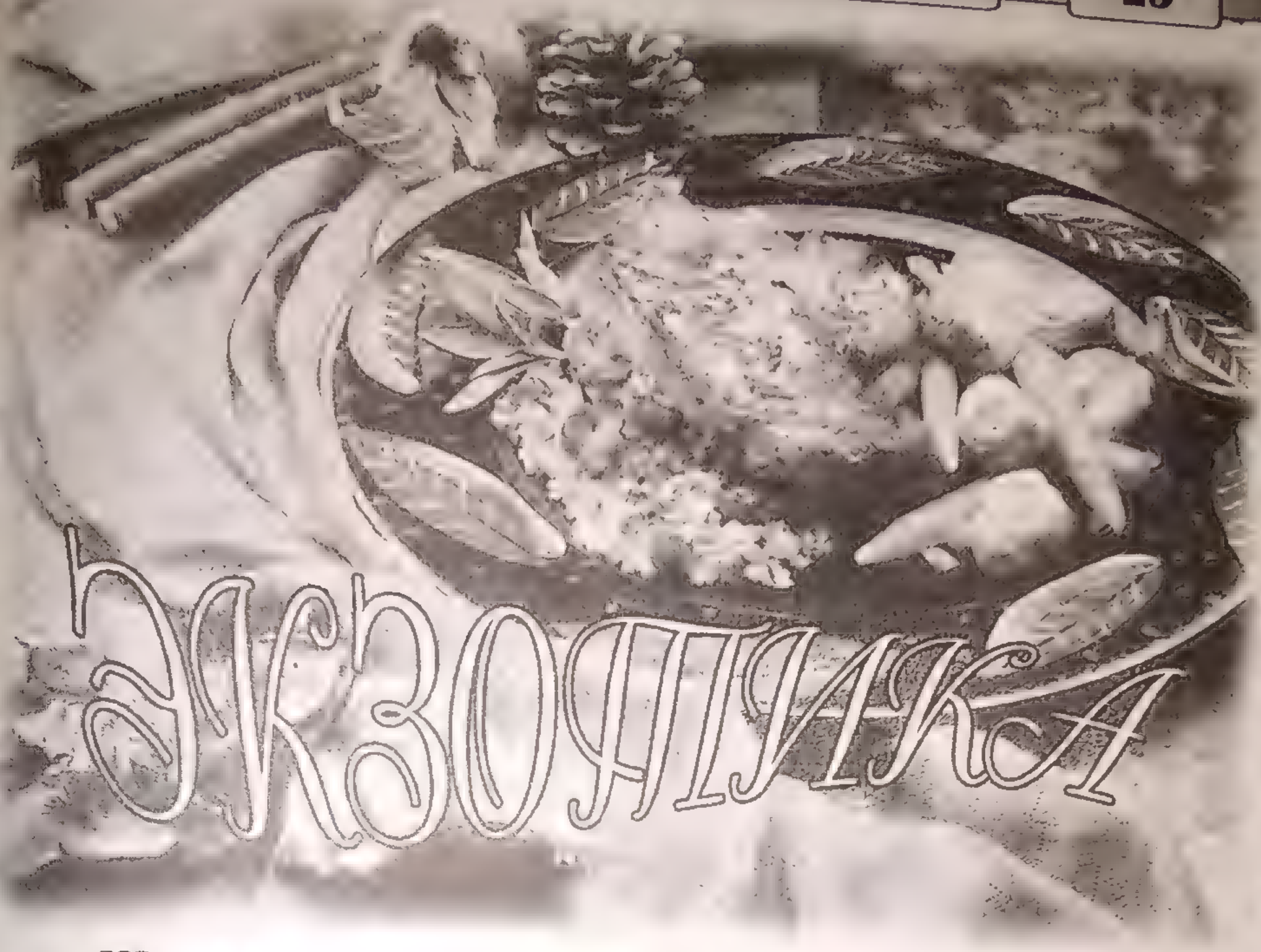
Оладьи жарить на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть ложкой, смоченной в воде.

Витаминный напиток из шиповника

На 4 порции: шиповник - 4 ст. ложки, сахарный песок - 2 ст. ложки, лимон - 1\2 шт., вода - 4 стакана.

Шиповник дробленый промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой, варить 10 минут. Настаивать не менее 4-6 часов. Процедить, добавить сахар и лимонный сок.





Жаркое «Джулиана»

Сыр - 300 г, ветчина - 300 г, чеснок, вино белое сухое - 0,5 стакана, масло слив. - 4 ст. л., свинина - 1 кг, лавровый лист, соль, перец, бульон - 1/2 л., сметана 0,5 стакана.

Свинину нарезаем на порционные куски, отбиваем, солим, перчим, посыпаем специями. На каждый кусок кладем сыр, ветчину, скатываем в рулетики и закрепляем зубочистками. Обжариваем в сл. масле до золотистого цвета. Затем перекладываем в кастрюлю, вливаем вино и бульон, под конец добавляем сметану и тушим все в духовке около 30 минут.

Шурпа

На 500 г говядины - 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 шт. моркови, по 2 ст. ложки томата-пюре и масло.

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить в разогретом жире.

Мясо нарезать кусочками весом 25-30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и жарение продолжать в течение 5-6 минут. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15-20 минут.

Кавурма из цыплят

Цыплята - 2 шт. (по 250 г), маргарин - 1 ст. л., томат-пюре - 1 ч. л., чеснок - 2 зубчика, соль, красный перец, мука - 1 ч. л., лук - 1/2 шт., лавровый лист.

Обработанных цыплят нарезают порционными кусками, обжаривают, добавляют репчатый лук, томат-пюре и пассерованную муку. Затем полить бульоном и гушить. Когда кавурма готова, добавить толченый чеснок.

Рыба, запеченная в горшочке

Филе трески - 500 г, сливочное масло - 50 г, яйца - 2 шт., молоко - 0,5 стакана, сыр - 50 г, зелень, соль, перец.

Рыбу порезать на куски, сварить в кастрюле. Пока она варится, смешать молоко и яйца, натереть сыр на терке, приготовить зелень, мелко порубить. Порционные горшочки смазать маслом, рыбу положить на дно, посыпать тертым сыром, залить приготовленной смесью, сверху посыпать зеленью и поставить в духовку.

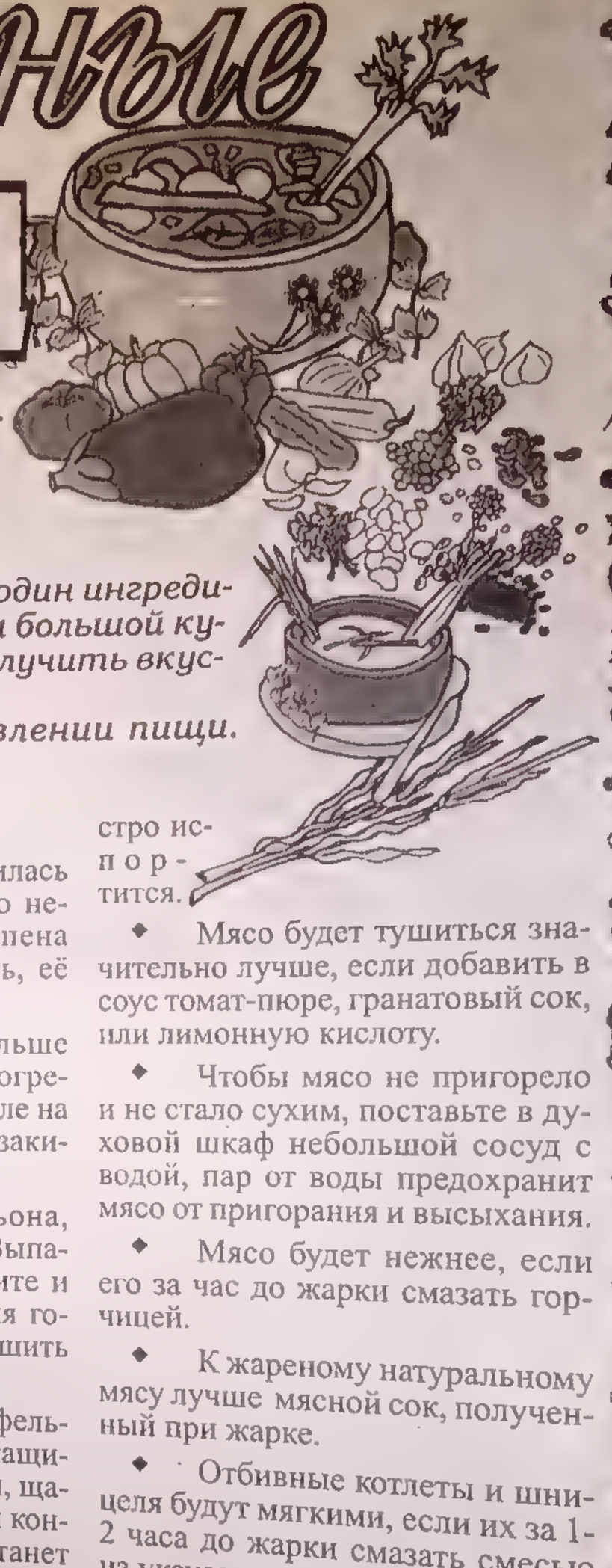
Рыба под соусом

Рыба живая (толстолобик, сом, карп, сазан) - 1 кг, очищенные орехи грецкие - 1/2 стакана, лук репчатый - 1 шт., масло сливочное - 1 ст. ложка, мука пшеничная -1/2 ч. ложки, чеснок - 1-2 зубца, уксус 3% -ный - 1 ст. ложка, рыбный бульон (или вода) - 2/3 стакана, зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают на куски, отваривают в небольшом количестве подсоленной воды 15-20 мин. Готовую рыбу заливают горячим ореховым соусом и охлаждают. Подают с соусом в холодном виде.

Для приготовления соуса репчатый лук мелко нарезают, обжаривают на сливочном масле, добавляют муку, разведенную рыбным бульоном или водой, проваривают. Затем в соус вводят специи, толченый чеснок и разведенные водой измельченные грецкие орехи. В готовый соус добавляют уксус и рубленую зелень.

Кулинарные хитрости



Пробуя вкусное блюдо, мы иногда говорим: «Приготовлено с душой». Казалось бы, из одного набора продуктов, по одному и тому же рецепту и блюда должны получаться одинаковыми на вкус. Но нет!

Оказывается, для полного успеха необходим еще один ингредиент - кулинарные хитрости. Маленькие хитрости большой кулинарии. Как правильно хранить продукты, как получить вкусный бульон или исправить пересоленный...

Все, что важно знать кулинару при приготовлении пищи. Итак...

Бульоны, супы

◆ Как получить ароматный золотистый бульон? Морковь, петрушку, сельдерей не бросают в кастрюлю целиком, а сначала разрезают пополам и поджаривают с одной стороны без масла. Вливают в бульон и процеживают отвар луковой шелухи (1-2 луковицы) или кладут неочищенную луковицу - бульон становится на удивление красивым, прямо-таки янтарным.

◆ Собираясь варить бульон, накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения как можно скорее, а затем убавьте огонь и снимите крышку.

◆ Чтобы соль была сухой и рассыпчатой, в солонку кладут 2-3 рисовых зерна, которые поглощают влагу.

◆ Если бульон предназначен для соуса, заливного, не солите его.

◆ Солить мясной бульон полагается за полчаса до окончания варки, рыбный - в начале варки, грибной - в конце варки.

◆ Пена бульона опустилась на дно...Влейте в кастрюлю немного холодной воды - и пена поднимется на поверхность, её будет легко снять.

◆ Чтобы бульон подольше оставался прозрачным, подогревайте его в открытой кастрюле на слабом огне и , как только закипит, сразу снимайте.

◆ Жир, снятый с бульона, ароматен и нежен на вкус. Выпарите из него влагу, процедите и обязательно используйте для готовки. Особенно хорошо тушить с этим жиром овощи.

◆ Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), то кладите их в самом конце варки, иначе картофель станет жестким.

◆ Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, надо во время варки положить в него слегка обжаренные (до светло-золотистого цвета) куриные кости.

◆ Бульон станет вкуснее, если в тарелку добавить столовую ложку хереса.

Мясо

◆ Мясо лучше всего размораживать медленно, на воздухе, а не в воде.

◆ Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

◆ Мясо будет тушиться значительно лучше, если добавить в соус томат-пюре, гранатовый сок, или лимонную кислоту.

◆ Чтобы мясо не пригорело и не стало сухим, поставьте в духовой шкаф небольшой сосуд с водой, пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

◆ Мясо будет нежнее, если его за час до жарки смазать горчицей.

◆ К жареному натуральному мясу лучше мясной сок, полученный при жарке.

◆ Отбивные котлеты и шницеля будут мягкими, если их за 1-2 часа до жарки смазать смесью из уксуса и растительного масла.

◆ В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный белок - при обжаривании он быстро сворачивается, мясо сжимается, выделяет большое количество сока и котлеты получаются сухими.

◆ Чтобы приготовить вкусные сочные котлеты, добавьте в фарш поровну мелко порезанного сырого и слегка поджаренного лука и немного сырого картофеля.

◆ Первую минуту обжаривания котлет огонь должен быть сильный. Чтобы корочка схватилась и не дала бы соку вытечь. Но затем надо довести огонь до среднего и, перевернув котлеты, снова усилить его на полминуты.

Кулинарный гороскоп

Ваши силы направьте на мир чувств и грез. Дом и семья Вас порадует своими успехами. Отношения с любимыми принимают серьезный поворот в своем развитии. Возможно, следует позаботиться ненавязчиво о том, чтобы как-то оформить отношения.

Не пора ли поучиться? Больше полезных и практичных знаний за плечами - залог успеха. Станьте посредником для Ваших приятелей в служебных делах. Широкий круг знакомых даст Вам возможность открыть некоторые новые вещи, о которых Вы и не подозревали.

Как бы Вам не хотелось сейчас поболтать с подружкой ни о чем или погулять, дела призывают к серьезности. Лучшее время для того, чтобы потрудиться и достигнуть желаемого результата. Если есть какие-то хозяйственные планы, скорее воплощайте их в реальность.

Ваше золотое время! Будьте активны физически и душевно. Начинайте дела, все они удадутся на славу! Жизнь настолько будет насыщена яркими событиями, что Вы долго будете удивляться, как Вы много до сих пор пропустили. Не сидите скромно, не спите, а включайтесь в поток. Все для Вас!

Появилось немного мнительности и неуверенности? Не стоит расстраиваться! Сейчас время ухода в тень. Больше думайте о близких. Чувство тревожности и опасности говорят о желании себя обезопасить в эти дни и сильной уязвимости. Побудьте в таком месте, где нет шума и людей.

В данный момент все внимание приковано к друзьям мужа или супруги. Помогите решить проблемы Вашим приятелям, и они не останутся в долгу. Благоприятный период для переезда или смены родины. Не забывайте про здоровье свое и вашей половины.

Все ваши начинания и планы, особенно в хозяйственном и семейном плане будут реализовываться. Большую помощь в этом окажет Ваш супруг. По работе пришло время повысить свое квалификацию. Старайтесь добиться большего, проявите свои способности.

Довольно удачное время для всего. Вы окажетесь в центре восхищенных взглядов и внимания друзей и родных. Ваши увлечения и интересы осуществятся по мановению волшебной палочки. В сердечных делах ждет тотальный успех. Вдалеке от дома Вы найдете того, кто станет Вам дороже и роднее всех.

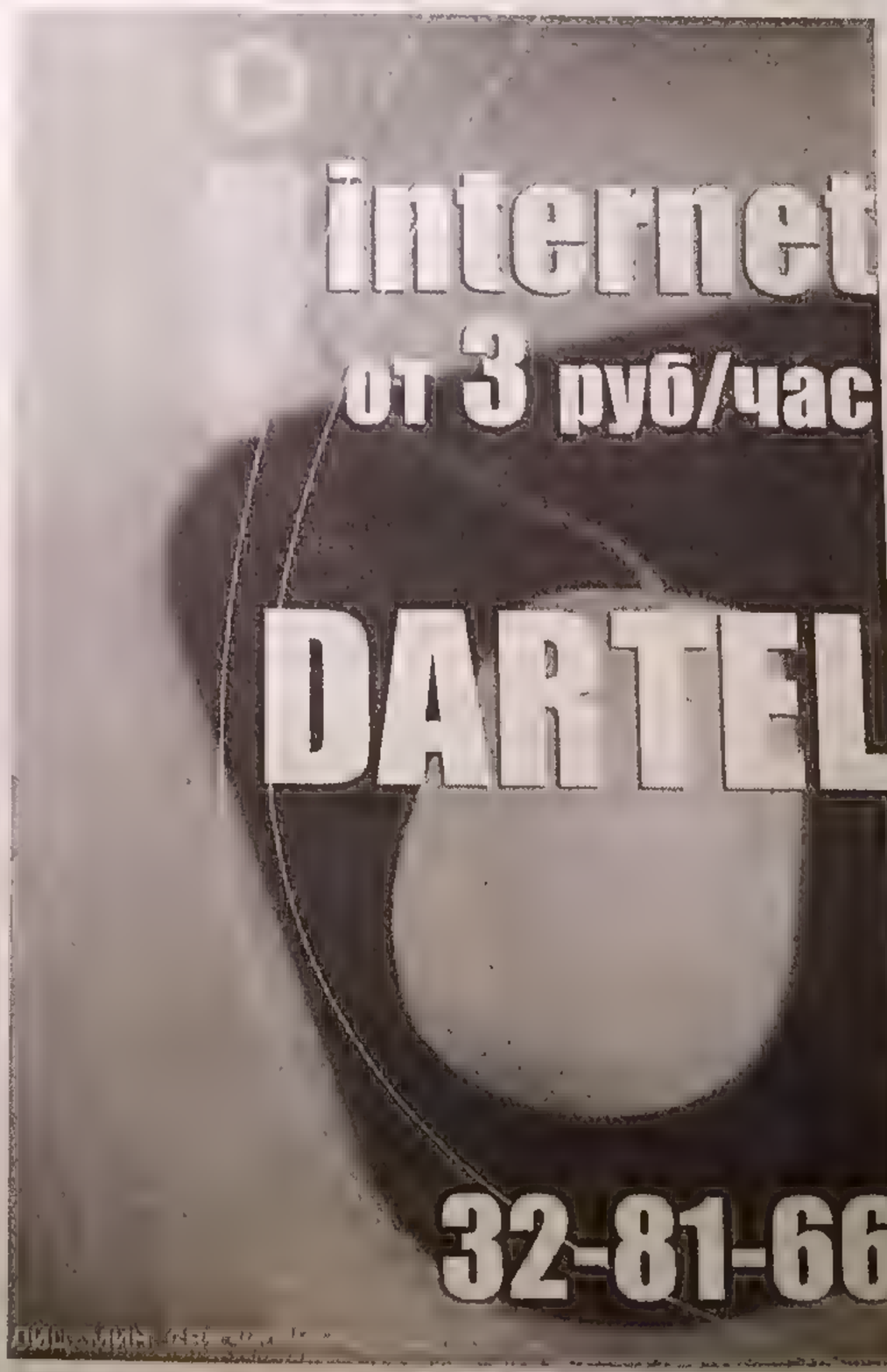
Стрельцы - романтики и путешественники. Мечтайте сейчас сильнее, именно мечты откроют Вам ту картину, которая превратится в реальность. Также не стоит бояться временно возникших трудностей и обстоятельств, так как они Вас закалят, и придадут уверенности.

Важное время. Звезды дают Вам возможность найти того человека, кто бы Вас понял и полюбил. И если он у Вас есть, то с ним можно и в «разведку» и под венец. Хотя привередливые Козероги долго думают, особенно с практической точки зрения - тот ли это человек?

Много эмоций и волнений в размеренной жизни Водолея. Как же так? Ведь Вам придется потрудиться в два раза больше. На работе станьте незаменимым человеком и заслужите похвалу начальника. Относитесь серьезнее к жизни и проблемам, которые она ставит.

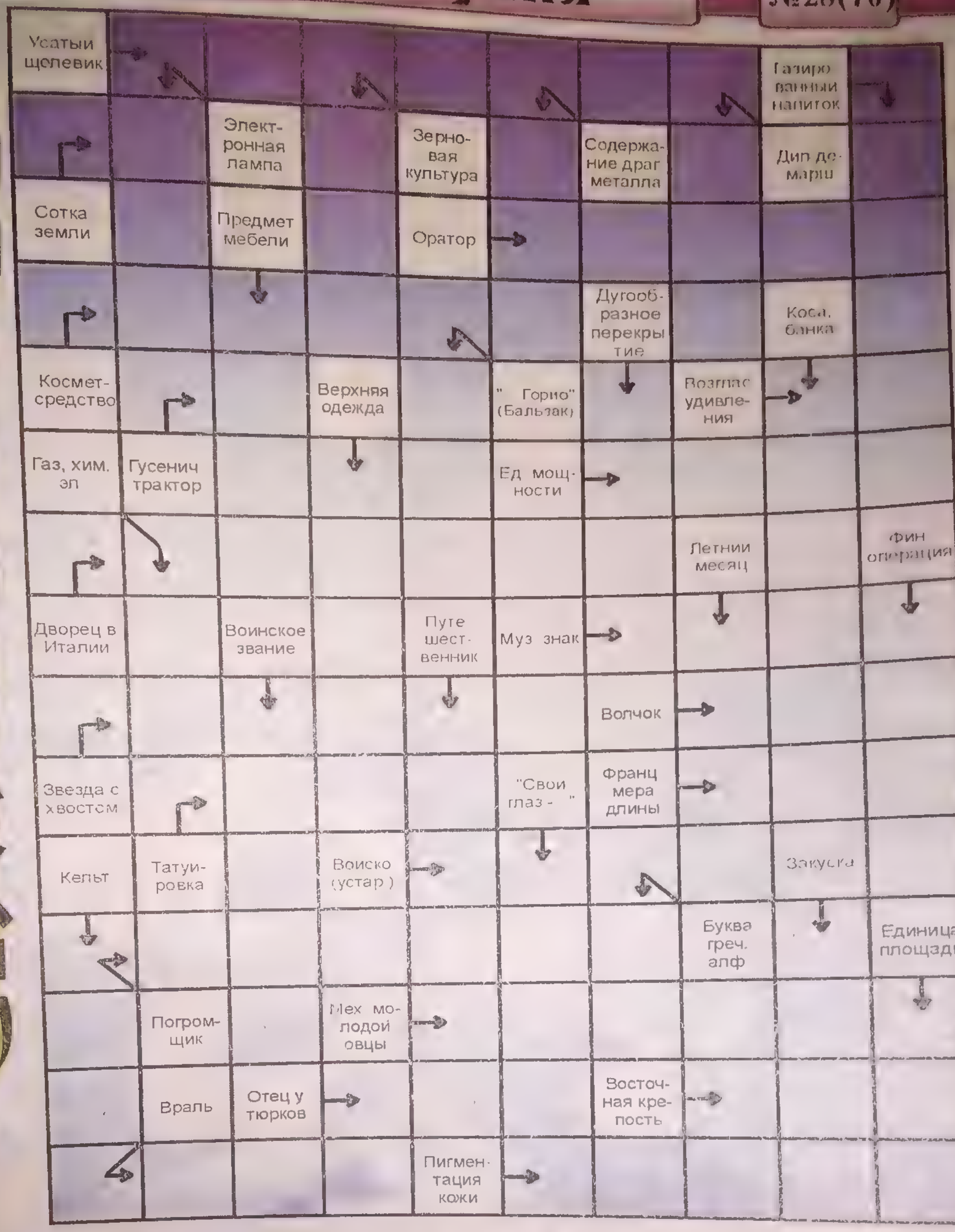
Успех на стороне тех Рыб, которые занимаются свободным творчеством, спортом и увлечены хобби. Дерзайте, творите, играйте! Влюбленным может сильно повезти, и судьба подкинет им нежданный подарок. Не будьте скупы, лето - время отпусков и подарков.

Реклама



Моя кухня

№28(70)



Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул.Б.Хмельницкого, 38
магазин "Прикл" т.17-90-86
Реклама

Издатель: ООО Издательский дом «Медиа-пресс».
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@mois.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Куховаренко Марина Александровна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 788 **Тираж** 21450
Дата выпуска номера 21.07.2003 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ № 1585)
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Тел.: (8 834) 24-45-46

Кулинарное меню с16-17

Моя кухня

Тираж 24800

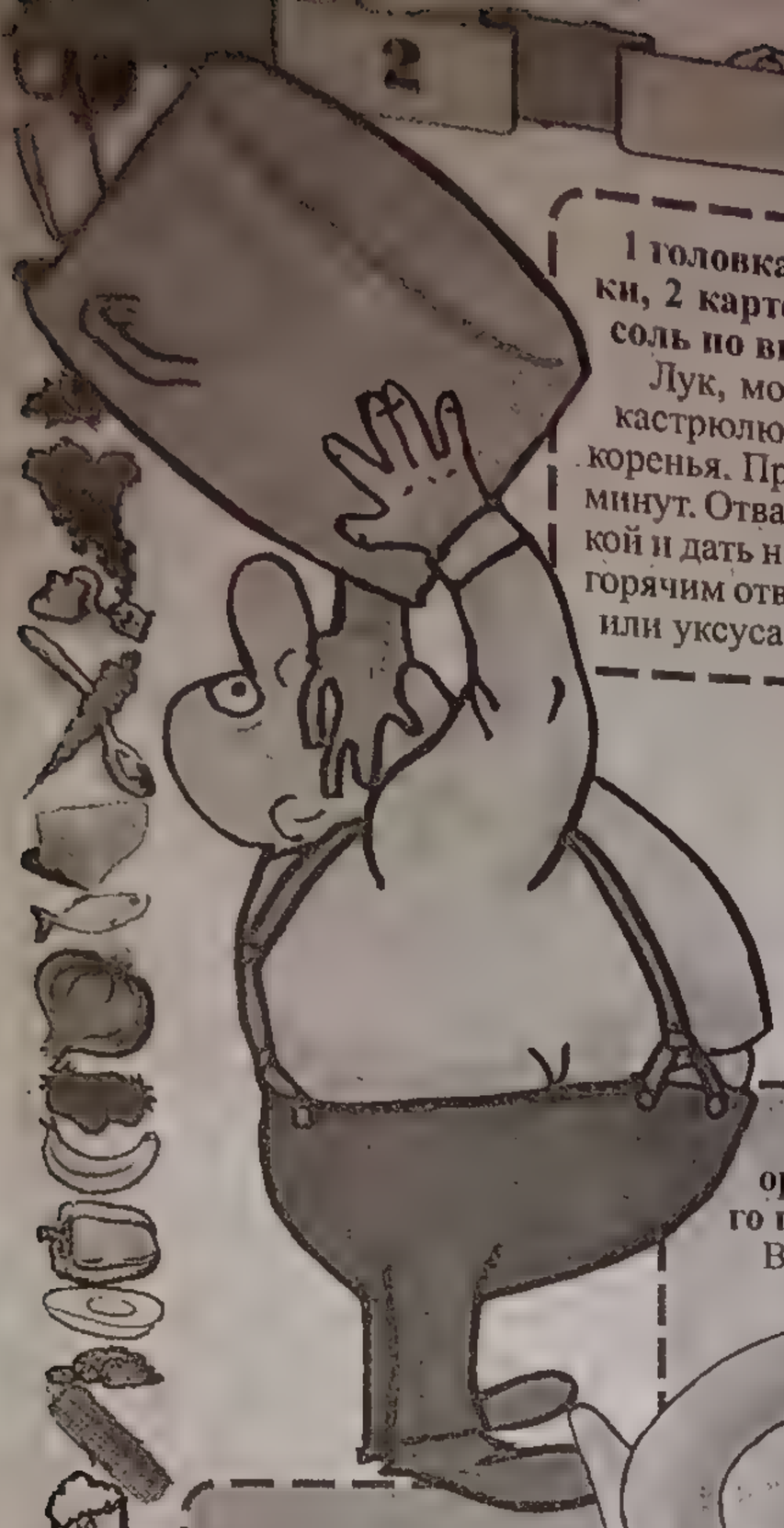
№29(71)

Соленья
с.24

Сладкое
на зиму
с.4

Витаминные
чаи
с.6

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты



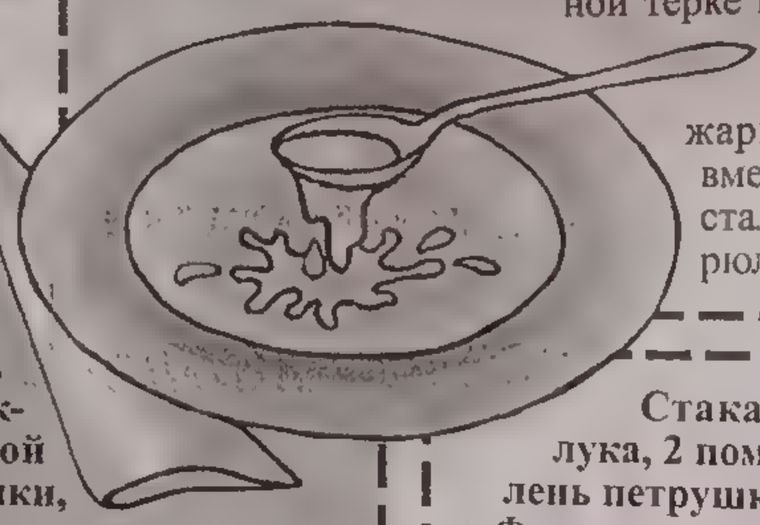
1 головка репчатого лука, 1 морковь средних размеров, 1 корень петрушки, 2 картофелины средних размеров, зелень петрушки, лимонный сок и соль по вкусу.

Лук, морковь и корень петрушки очистить и нарезать мелким кубиком. В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить подготовленные коренья. Проварить 15 минут, добавить нарезанный картофель и варить еще 20 минут. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной петрушкой, накрыть крышкой и дать настояться. Отцеженные овощи положить в суповые тарелки и залить горячим отваром. В каждую порцию добавить несколько капель лимонного сока или уксуса по вкусу. Суп можно подавать охлажденным к холодному ужину.

без названия

Кефир - 2 бутылки, укроп, 3-4 небольших огурца, 4 грецких ореха, 3 ложки растительного масла, 2 щепотки красного сладкого перца, 5 зубчиков чеснока, соль, 0,5 л воды.

Вылить кефир в кастрюлю, разбавить водой, натереть огурцы на крупной терке и засыпать в кефир, посолить, бросить в кастрюлю молотые грецкие орехи и мятый чеснок, затем пережарить немного растительного масла вместе с красным перцем, но чтобы не стало черным и вылить все это в кастрюлю, размешать и добавить укроп!



На 0,5 кг бобов - 4-5 перьев лука, 2-3 пера чеснока, 4 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 2 яйца, 1 стакан молока, немного мяты или укропа, молотый красный перец и соль по вкусу.

Перебрав молодые бобы, опускают их в подсоленный кипяток и варят, пока они не станут мягкими. Нарезают и обжаривают в подсоленном масле перья лука и чеснока. Соединяют все вместе, добавляют муку и красный молотый перец, разведенные водой. Варят около 10 мин., а перед тем как снять с огня, всыпают мелко нарезанную зелень петрушки и по желанию мяту или укроп. Подавать на стол, заправив яйцами и кислым молоком.

Стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 помидора средних размеров, соль, зелень петрушки, 2 свежих листика сельдерея.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Репчатый лук мелко нарезать, залить 4 стаканами холодной воды и проварить на слабом огне. Добавить замоченную фасоль и варить до готовности фасоли. На помидорах сделать надрезы крест-накрест, опустить их на 1-2 минуты в кипяток и быстро переложить в холодную воду. После этого помидоры нужно очистить и нарезать мелким кубиком. В фасоль добавить помидоры и продолжать варку еще 15 минут. Затем суп посолить и снять с огня. Перед подачей посыпать суп мелко порубленной петрушкой и сельдереем.

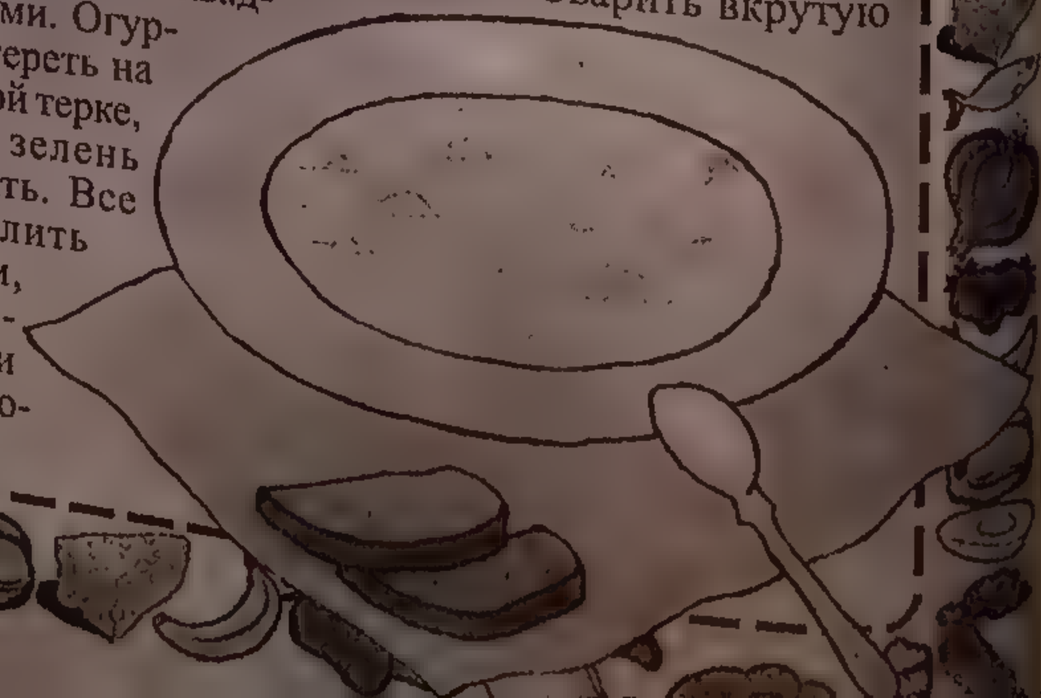
На 1,5 литра воды: 1 банка фасоли в собственном соку, 1 средняя луковица, 3-4 крупных картофелины, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 бульонных кубика.

В кипящую воду бросаете бульонные кубики и порезанную брусочками картошку. Пока картошка варится, пассеруете мелко нарезанный лук с томатной пастой. Когда картошка почти готова, добавляете в суп фасоль и лук с томатной пастой и доводите до кипения.

P.S. Солить суп не надо - в кубиках соли более чем достаточно.

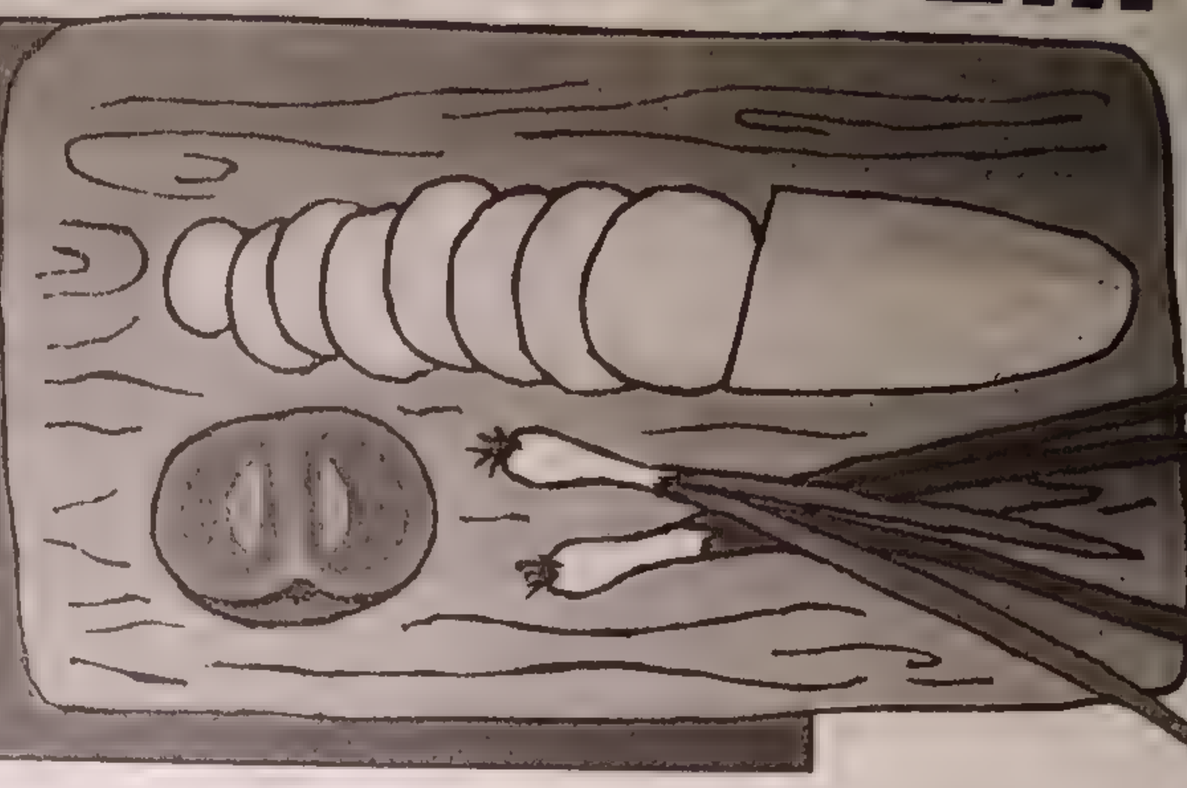
200 г вареной колбасы, 3 средних огурца, 3 яйца, зеленый лук и зелень.

Колбасу нарезать квадратиками. Сварить вкрутую яйца и нарезать квадратиками. Огурцы натереть на крупной терке, лук и зелень нарезать. Все это залить квасом, посолить и все готово.



НЕМНОГО О ЛЕТЕ...

Рецепты вирок. Когда наступят холода, наверняка вы вспомните о солнечных жарких деньках. И так хочется порадовать себя чем-нибудь вкусненьким и по-настоящему летним. Тем более что в жизни постоянно происходят



Салат «Лето»

Яйца, 6 помидоров, 2 пучка редиса, 1 пучок укропа, 1 банка консервированной кукурузы, майонез.

Яйца отварить, порезать. Помидоры, редиску нарезать тонкими ломтиками. Зелень мелко покрошить. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом.

Салат «Праздничный»

1 маленький кочан краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 свежий огурец, 1 пучок зелени укропа, 1 небольшой гранат, майонез.

Капусту мелко нашинковать. Отварные яйца и огурец мелко нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, добавить рубленую зелень укропа, заправить майонезом. Сверху украсить гранатом.

Наверняка у многих с лета остались кабачки, соленья, варенья, маринады и т.д. Предлагаю пустить их в дело.

Кабачковый торт

1,3-1,5 кг кабачков, 1/2 ч. л. соды, 2 яйца, 150 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока, соль, перец, мука.

Кабачок чистим, удаляем семена, натираем на крупной терке. Сок отжимаем и сливаем. В кабачковую массу добавляем яйца, соду, муку до консистенции густой сметаны, соль и перец по вкусу. Из теста печем тонкие блинчики. Выкладываем их друг на друга, промазывая каждый «кремом» из майонеза, смешанного с толченым чесноком.

Торт с красной смородиной или с вареньем из красной смородины

1,5 стакана муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо.

Для начинки: 700 г красной смородины и 400 г сахарного песка или 300-400 г красносмородинного варенья (желе).

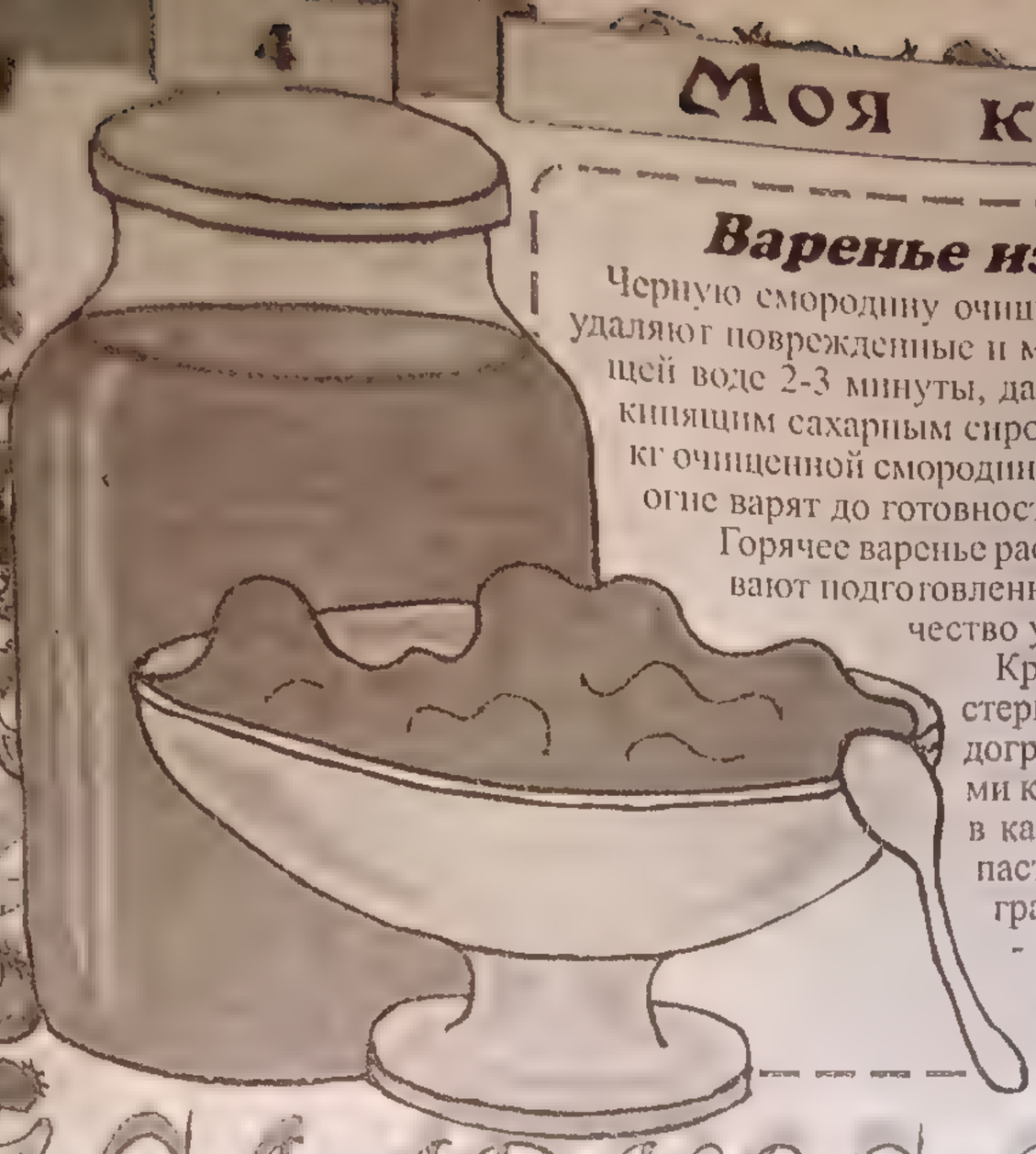
Масло или маргарин размягчить, сбить с сахаром, добавить яйцо, всыпать муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт по форме для выпекания с таким расчетом, чтобы при раскладе получились бортики высотой в два сантиметра. Форму смазать маслом, посыпать мукой, выложить тесто. Выпекать в нагретой духовке в течение 15 минут при температуре 250 градусов. Ягоды смородины (если вы используете свежую) разделить на 2 части. Одну отложить, а вторую протереть через дуршлаг и проварить с 200 г сахара до его полного растворения. Готовое желе остудить. Готовый бисквит вынуть из формы, выложить на него отложенную ранее часть красной смородины, затем выложить ложкой желе или все варенье, сверху посыпать сахарной пудрой.

И последний рецепт на этот раз:

Томаты, фаршированные яйцом и луком

8 небольших крепких томатов, 4 яйца, 3 ст. л. нашинкованного зеленого лука, пучок салата, 2-3 ст. л. майонеза, 1 ч.л. кетчупа, соль, перец, укроп.

У томатов верхнюю часть с плодоножкой срезать, сделать небольшое углубление, удалив часть мякоти с семенами. Слегка посыпать внутри солью, перцем. Яйца сварить, мелко нарезать, смешать с луком, порезанным салатом и измельченной серединой томатов. Заправить майонезом, перешанным с кетчупом. Наполнить полученным фаршем помидоры, посыпать рубленым укропом.



Варенье из черной смородины

Черную смородину очищают от веточек, плодоножек, чашечек цветка, удаляют поврежденные и мятые ягоды, моют. Затем бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты, дают стечь воде, выкладывают в таз и заливают кипящим сахарным сиропом из расчета 1,2 кг сахара и 300 г воды на 1 кг очищенной смородины, выдерживают 3-4 часа, после чего на слабом огне варят до готовности.

Горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными крышками, укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Кроме указанного способа горячей расфасовки без стерилизации, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов; банки емкостью 0,5 л - 10 минут и 1,0 л - 14 минут.

После пастеризации их окончательно укупоривают и охлаждают на воздухе.

СЛАДКОЕ НА ЗИМУ

Варенье из абрикосов

ВАРИАНТ 1

Для получения варенья хорошего качества абрикосы должны быть плотными, без пятен и повреждений, неполной зрелости, с небольшой прозеленью. Абрикосы моют, дают стечь воде, удаляют плодоножки, разрезают по бороздке на половинки и вынимают косточки. Очищенные половинки выкладывают в эмалированную кастрюлю, заливают кипящим сахарным сиропом (на 1,3 кг сахара - 300 г воды), выдерживают в течение четырех часов, после чего варят в три приема с промежутками по 8-12 часов.

Сваренное до готовности варенье расфасовывают в горячем состоянии в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными крышками, укупоривают, проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.

Кроме указанного способа, готовое горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов: банки емкостью 0,5 л-10 минут и емкостью 1,0 л - 14 минут. После пастеризации банки окончательно укупоривают. Охлаждение - воздушное.

На 1 кг подготовленных плодов расходуется 1,3 кг сахара и 300 г воды.

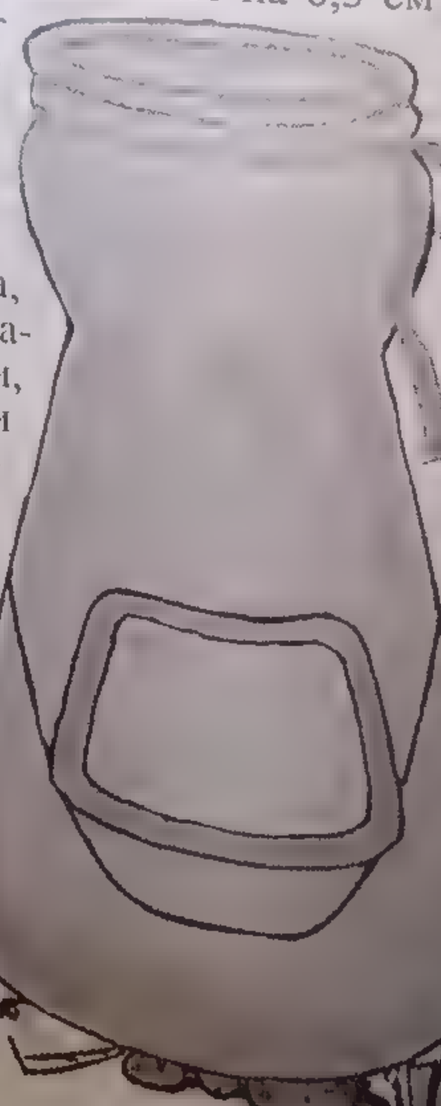
Варенье из абрикосов

ВАРИАНТ 2

Абрикосы для варенья должны быть плотными, без пятен и повреждений, неполной зрелости. Плоды сортируют, моют, дают стечь воде, ножом из нержавеющей стали разрезают по бороздке на половинки, удаляют косточки, плодоножки и пораженные места. Половинки выкладывают в эмалированную кастрюлю в один ряд срезом кверху на каждую половинку кладут чайную ложку сахара, затем укладывают второй ряд половинок - также срезом кверху, насыпают на каждую чайную ложку сахара и так далее. Сахар берется из расчета 1,3 кг на 1 кг абрикосов.

Пересыпанные сахаром половинки выдерживают в течение 48 часов в прохладном месте. За это время сахар насыщается соком плодов, абрикосы пропитываются сахаром и уплотняются. После выдержки кастрюлю ставят на огонь, осторожно размешивают ложкой нерастворившийся сахар и варят до готовности в течение 35-40 минут от начала кипения. В процессе варки снимают образовавшуюся пенку.

Готовое варенье расфасовывают в горячем виде в сухие подогретые банки (их наполняют на 0,5 см ниже верха горлышка), накрывают подготовленными сухими крышками, укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение - воздушное.



Кроме указанного способа, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают подготовленными сухими крышками, укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 15 минут и емкостью 1,0 л - 20 минут.

На 1 кг абрикосов расходуется 1,3 кг сахара.

ПАШТЕТЫ

Паштет из куриной печени

Продукты: 0,25 л холодного куриного бульона с томатами, 450 г куриной печени, 3 ст. л. мелко нарезанного лука, 2 ст. л. желатина, 6 ст. л. слив. масла, 0,25 ст. мадеры, 0,5 ст. сливок, 1 ст. л. горчицы, 0,5 ч.л. сухого чеснока, 0,5 ч.л. душистого перца, соль, перец.

Способ приготовления. Желатин растворить в бульоне, затем довести до кипения и убрать с огня. Половину жидкости вылить в форму для паштета и поставить для застывания в холодильник.

В сковороде растопить сливочное масло, положить печень и лук и обжаривать под закрытой крышкой 7 минут.

В кухонный комбайн поместить обжаренную печень с луком, вылить оставшийся бульон и остальные ингредиенты. Перемешать до однородного состояния. Перелить смесь в форму, накрыть и поставить в холодильник на 6-8 часов.

Перед подачей паштет вынуть из формы, погрузив ее перед этим ненадолго в горячую воду.

Куриный паштет с креветками

Продукты: 0,5 кг куриного мяса без костей, 200 г ветчины, 300 г бекона, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 650 г мяса креветок, 1 ст. панировочных сухарей, 180 мл сливок, 2 ст. л. зелени петрушки, 60 мл вермута, соль, белый перец.

Способ приготовления. Пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне куриное мясо, ветчину, лук и около трети бекона. Отдельно перемешать мясо креветок, панировочные сухари, сливки, специи и вермут.

Взять форму объемом 2 литра. Выложить дно половиной оставшихся ломтиков бекона. Перемешать массу из куриного мяса с креветочной и поместить в форму для паштета.

Сверху уложить оставшиеся ломтики бекона. Накрыть фольгой и поставить в другую форму, наполненную на 2-3 см водой.

Выпекать в предварительно разогретой до 190 градусов духовке примерно 3 часа. Затем слить лишний жир, остудить и поставить в холодильник. Вынуть из формы и удалить кусочки бекона.

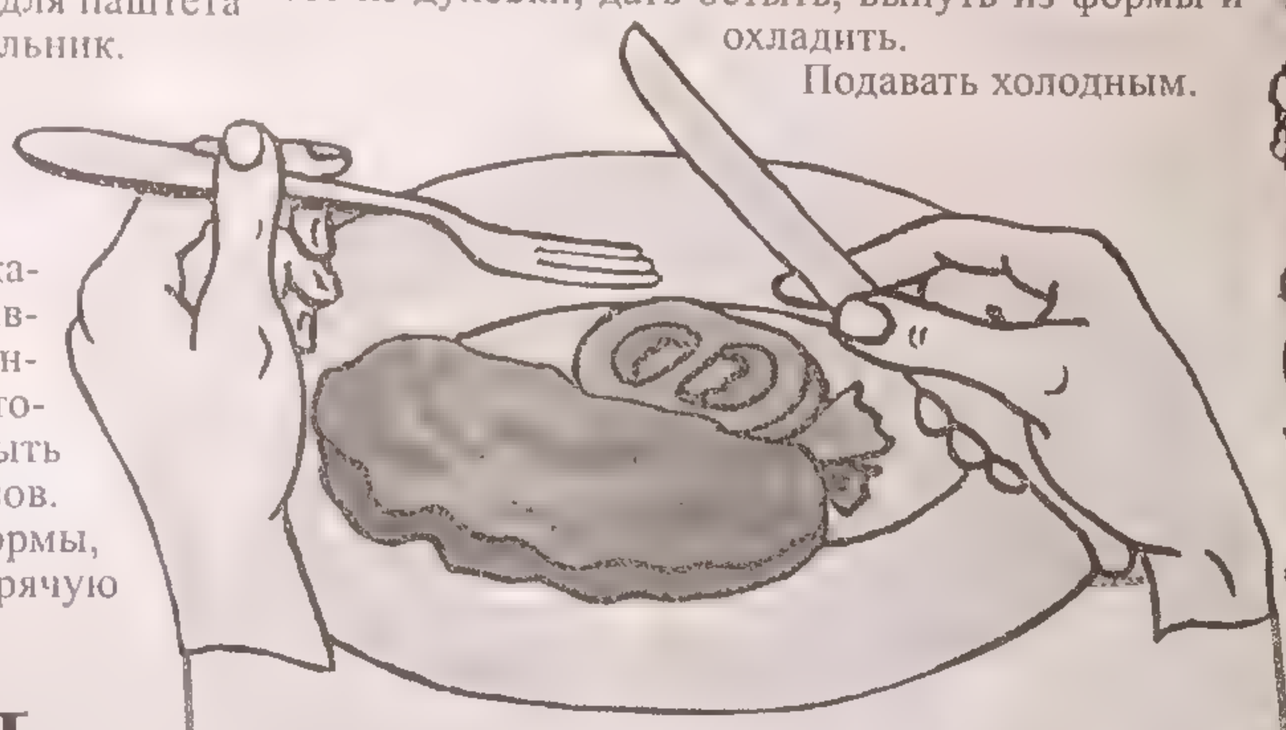
Паштет из телятины

Продукты: 700 г постной телятины, 0,25 ст. крошек соленых крекеров, 1 яйцо, 0,5 ст. мелко нарезанного зеленого сладкого перца, 0,5 ст. мелко нарезанного лука, 0,5 ст. мелко нарезанного сельдерея, 1 ст. мелко нарезанной моркови, соль, по 0,5 ч.л. белого перца, паприки, базилика, 1 ст. л. порошка чили, 2 ч.л. вустерского соуса, 0,5 ст. соуса чили, 0,25 ст. соуса барбекю.

Способ приготовления. Телятину дважды пропустить через мясорубку. Смешать со специями, соусом чили и вустерским, добавить яйцо, соленые крекеры и овощи. Выложить смесь в форму диаметром 28 см и залить соусом барбекю.

Духовку разогреть до 180 градусов и выпекать паштет в течение 1-1,5 часов. Затем вынуть паштет из духовки, дать остыть, вынуть из формы и охладить.

Подавать холодным.



Паштет из говяжьей печени

Продукты: 200 г говяжьей печени, 100 г бекона, 100 г слив. масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 шт. гвоздики, 0,5 ч. л. сахарного песка, соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную печень разрезать на четыре части, а бекон - на маленькие кусочки. Все это потушить в небольшом количестве воды, добавив порезанные кубиками коренья, соль, пряности.

Готовую и немного остывшую массу пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, влить лимонный сок, добавить сахар и еще немного прогреть на сковороде, при необходимости разбавив процеженным соусом от тушения.

В теплый паштет замесить взбитое сливочное масло и хорошо вымешать. Паштет должен быть ровным, пышным и без комков.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

Готовят их из лесных, полевых трав и плодов, очень разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Ценность травяного чая состоит в том, что он не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, которые не так уж и безвредны для организма человека, тем более для людей с нарушениями нервной и сердечно-сосудистой систем. Витаминный, травяной чай очень полезен для детей любого возраста, тогда как обычный чай, содержащий кофеин, нельзя давать малышам до двухлетнего возраста.

Как правильно готовить витаминный чай?

Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком. Ягоды перед заваркой надо: свежие раздавить, сухие раздробить. Листья кладут в горячую воду и кипятят 3-5 мин. или заливают крутым кипятком.

Корни, стебли и грубые части растений мелко порезать. Потом кладут в холодную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят 10 мин. После заварки чаи из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике 5-10 мин., а чаи из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10-15 мин.

Какие витаминные чаи, когда пить?

Утром рекомендуется пить тонизирующий чай (дягиль, листья земляники, цветки и листья клевера, лимонник, лаванда, любистик и т.п.).

Вечером надо пить успокаивающие травяные чаи (зверобой, иван-чай, малина (листья), мята перечная, ромашка, мелисса, первоцвет, лист вишни и т.п.).

Зимой - ранней весной желательно пить поливитаминные травяные чаи (листья малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, плоды шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины и т.п.).

РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ ЧАЕВ

Вересковый - 2 г сушеных цветков вереска, 2 г сушеных листьев шиповника, 10 г сушеных листьев земляники. Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, засыпают смесь трав и заливают кипятком (200 мл). Настоять 5-10 мин.

Брусничный - 12 г сушеных листьев брусники, 10-15 г сахара, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10-15 мин., добавить сахар и разлить в чашки.

Земляничный - 10 г сушеных листьев земляники, 2 г зверобоя, 2 г мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

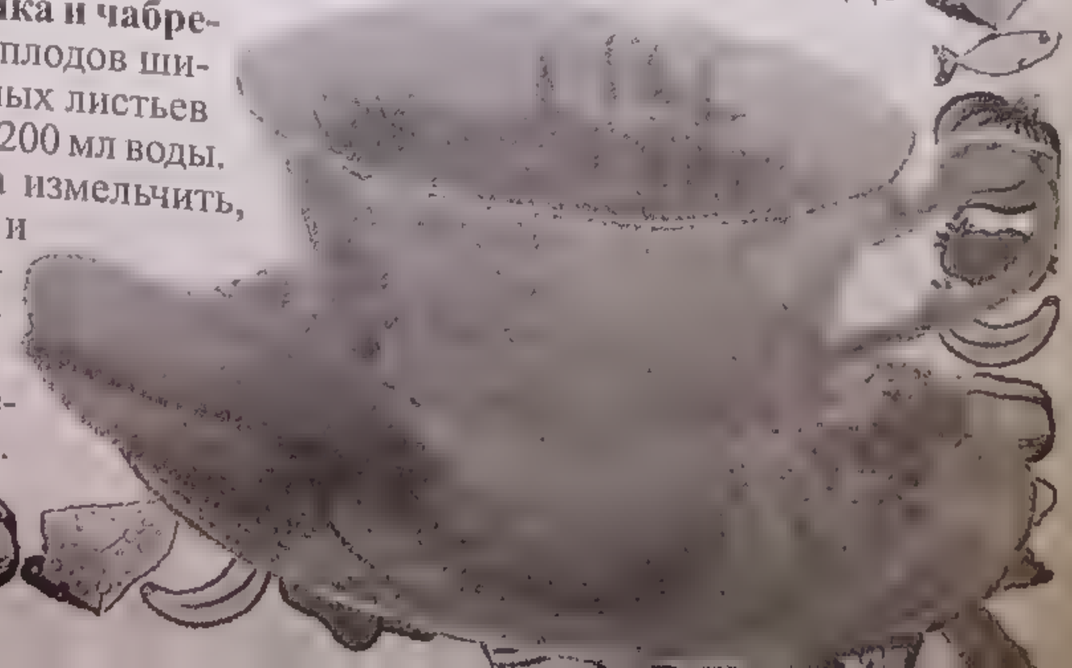
Рябиновый - 30 г сушеных ягод рябины обыкновенной, 5 г сушеных ягод малины, 2 г сушеных листьев черной смородины. Смесь заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

Чай с первоцветом - 5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г зверобоя, 200 мл воды. Смесь листьев заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

Чай с чабрецом - 20 г сушеных листьев чабреца, 20 г зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники. Смесь листьев заваривают и используют, как в предыдущем рецепте.

Чай шиповнико-медовый - 20 г плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин. в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца - 10 г сушеных плодов шиповника, 5 г сушеных листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин., затем добавить листья чабреца. Настоять 10 мин., процедить, добавить мед.



ПАСТА

СПАГЕТТИ В СЛИВОЧНО-ГРИБНОМ СОУСЕ

Продукты: 250 г спагетти, 2,5 ст. л. слив. масла, 250 г свежих шампиньонов, 3 стебля зеленого лука, 1/4 ст. сухого белого вина, 1 ст. сливок, 1 большой помидор, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука.

Способ приготовления: Отварить спагетти. Свежие грибы промыть и нарезать на четвертушки. Помидор опустить на несколько секунд в кипяток и снять кожицу. Нарезать мелкими кубиками. Растопить на сковороде масло, положить грибы и тушить около 7 минут. Когда грибы станут мягкими, вынуть их шумовкой и положить на тарелку. В сковородку высыпать мелко нарезанный зеленый лук, налить вино и довести до кипения. Добавить сливки, снова довести до кипения и тушить еще 3 минуты, пока сливки не загустеют. Добавить грибы, кусочки помидора и тушить еще минуту. Готовым соусом залить спагетти и посыпать зеленым луком.

ЛАПША С ТЕЛЯТИНОЙ И ШАЛФЕЕМ

Продукты: 300 г шницеля из телятины, 100 г сырой ветчины, 15-20 свежих маленьких листочков шалфея, по 2 ст. л. сливочного и оливкового масла, 100 мл сухого белого вина, 200 г сыра, соль, белый перец, 400 г тонкой лапши, 2-3 ст. л. вина «Марсала».

Способ приготовления: Нарезать телятину маленькими ломтиками. Ветчину - маленькими кубиками. Вымыть и обсушить листики шалфея. Разогреть на сковороде сливочное и растительное масло, быстро обжарить листики шалфея, вынуть их и отложить. Положить в сковороду мясо, ветчину и обжарить в течение 2-3 минут до румяной корочки. Залить вином, посыпать тертым сыром, приправить солью и перцем и снять с плиты. В большом количестве подсоленной воды отварить лапшу, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Рагу с телятиной довести до кипения, добавить вино «Марсала» и подавать к столу вместе с лапшой и шалфеем.

СПАГЕТТИ С ФАСОЛЬЮ В СОУСЕ «ЧИЛИ»

Продукты: 500 г спагетти, 1/4 ст. раст. масла, 1 крупная луковица, 0,5 кг молотого мяса, 1 зеленый перец, 1 красный перец, 4 зубчика толченого чеснока, 1 ч. л. острой паприки, 1 ч. л. орегано, 1 лавровый лист, 1 ч. л. тмина, 2-3 ст. л. томатной пасты, 1 баночка консервированной фасоли в томатном соусе.

Способ приготовления: Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавить молотое мясо, увеличить огонь и жарить 5 минут, разминая фарш вилкой, чтобы не было комков. Добавить нашинкованные перцы и чеснок, накрыть крышкой и тушить 5 минут на среднем огне. Затем все остальные компоненты, кроме спагетти, тщательно перемешать, переложить в кастрюлю и тушить под крышкой в течение 45 минут. Отварить спагетти и подавать вместе с соусом «чили» в разогретой керамической посуде.

ЛАПША СО СВИНОЙ ВЫРЕЗКОЙ

Продукты: 250 г свиной вырезки, 0,5 кг яичной лапши, 200 г креветок, 0,5 ст. мелко нарезанного лука, 0,5 ст. мелко нарезанного сельдерея, 0,5 ст. мелко нарезанного зеленого сладкого перца, 2 ч.л. порошка карри, 3 ст. л. раст. масла, 0,5 ч. л. сухого чеснока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. шерри, 3 ст. л. соевого соуса.

Способ приготовления: Нарезать свинину кубиками со стороной 1,5 см и положить в неглубокую посуду. Смешать соевый соус, шерри, мед и сухой чеснок. Залить получившимся соусом свинину и оставить мариноваться на 3 часа. Отварить лапшу и слить воду. В большой сковороде разогреть масло и хорошо зарумянить свинину и креветки. Добавить овощи и обжаривать еще 1,5-2 минуты на сильном огне. Добавить лапшу и перемешать. Посыпать порошком карри и подержать на огне еще 1 минуту.

МАКАРОНЫ С КУРИЦЕЙ И КАРРИ

Продукты: 450 г вареной куриной грудинки, порезанной полосками, 350 г макарон, 1 ст. сметаны, 1 ст. куриного бульона, 2 ст. мелко нарезанных помидоров, очищенных от семян и кожицы, 1 ст. л. порошка карри, 3 ст. л. муки, 120 г мелко нарезанных грибов, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 нарезанная луковица, 1 нарезанный сладкий перец, 3 ст. л. слив. масла, 0,5 ст. измельченного жареного миндаля.

Способ приготовления: Растопить в сотейнике сливочное масло и обжарить лук, чеснок, сладкий перец и грибы до мягкого состояния. Добавить муку и порошок карри. Пассеровать 2 минуты на слабом огне. Добавить помидоры и тушить в течение 5 минут. Влить куриный бульон, сметану и, слегка помешивая, варить до загустения. Положить готовое куриное мясо и тушить еще 5 минут. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды. Слить воду, а макароны выложить на сервировочное блюдо. Полить соусом и посыпать миндалем.

Вишневое наслаждение

Вишни цельные натуральные

Вишни сортируют по степени зрелости, очищают от плодоножек, удаляют поврежденные и недозрелые ягоды. Отсортированное сырье моют, плотно укладывают насыпью в подготовленные банки, заливают кипящей водой. Банки закрывают подготовленными крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 7-9 минут, емкостью 1,0 л - 9-10 минут и баллоны емкостью 3,0 л - 25 минут.

После стерилизации банки и баллоны немедленно укупоривают, проверяют герметичность. В хорошо укупоренной банке или баллоне крышка не проворачивается вокруг горлышка. Охлаждение банок и баллонов после стерилизации и укупорки - воздушное.

Вишни цельные натуральные используются для приготовления вареников, компота, киселя и варенья

Вишни натуральные

Для приготовления компота из цельной вишни ягоды должны быть спелыми и очищенными от плодоножек.

Отсортированное сырье моют, укладывают в подготовленные банки, заливают кипящим сахарным сиропом крепостью 30-40 процентов (450-650 г сахара на 1 л воды). Затем банки накрывают крышками, укладывают в кастрюлю и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 8- 9 минут, емкостью 1,0 л - 9-10 минут и баллоны емкостью 3,0 л- 25 минут.

После стерилизации банки немедленно укупоривают и подвергают воздушному охлаждению.

Для приготовления вишни цельной натуральной и компота из нее на одну банку емкостью 0,5 л требуется вишен 340-345 г и емкостью 1,0 л - 650-655 г.

Вишни натуральные без косточек

После сортировки по степени зрелости вишни очищают от плодоножек, удаляют поврежденные и недозрелые. Отсортированное сырье моют, ручной машинкой или булавкой удаляют косточки и плотно укладывают в банки. Вишни натуральные без косточек не заливают водой, так как при плотной укладке они заполняются собственным соком.

Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю при температуре воды не более 40 градусов и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л- 15-18 минут и емкостью 1,0 л - 18-20 минут.

После стерилизации банки немедленно укупоривают и подвергают воздушному охлаждению.

Вишни натуральные без косточек используются для приготовления вареников, джема, соусов, пюре, киселя, компота, варенья и как начинка для пирогов.

Расход плодов:
на банку емкостью 0,5 л - 500-510 г,
на банку емкостью 1,0 л - 950-1100 г.

Вишни сортированные

Вишни сортируют по размеру и цвету, удаляют поврежденные ягоды и плодоножки, моют, дают стечь воде.

На дно подготовленной банки емкостью 1,0 л кладут 0,6 г корицы, по 2-4 зерна гвоздики и душистого перца, насыпают подготовленные вишни в количестве 700 г и заливают горячей маринадной заливкой.

Для приготовления заливки на 5 банок емкостью 1,0 л в эмалированную кастрюлю вливают 1,5 л воды, всыпают 0,6 кг сахара, кипятят, добавляют 0,2 л столового 5-процентного уксуса и вновь кипятят.

Наполненные и залитые горячим маринадом банки накрывают крышками, немедленно укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и стерилизуют при кипении воды: банки емкостью 0,5 л - 10 минут, емкостью 1,0 л - 12 минут и 3-литровый баллон - 20 минут.

После стерилизации банки и баллоны немедленно укупоривают и проверяют качество укупорки.

Сансо (суп)

Капуста белокочанная - 150 г, лук зеленый - 20 г, свинина или говядина - 80 г, морковь - 50 г, сахар - 3 г, мука пшеничная - 50 г, чеснок - 2 г, соль и перец.

Мясо нарезают тонкими полосками, пересыпают рубленым чесноком, сахаром, солью, перцем и выдерживают 1 час (несочное мясо смачивают водой). Затем мясо тушат 10 мин., кладут нарезанную полосками морковь, еще через 10 мин. - нашинкованную капусту, нарезанный лук, заливают водой так, чтобы поверхность продуктов была покрыта, и варят до готовности. Заправляют разболтанной в воде мукой. При подаче кладут сливочное масло. Подают очень горячим.

Цзо-когги бокум (мясо тушеное с грибами)

Говядина - 120 г, шампиньоны - 120 г, сахар - 2 г, лук - 15 г, масло сливочное - 20 г, мука кукурузная или пшеничная - 10 г, чеснок - 2 г, морковь - 5 г, корень петрушки - 5 г, паприка, вода - 100 г, соль.

Мясо нарезают тонкими ломтиками 2х4 см, пересыпают мелко накрошенным чесноком, морковью, петрушкой, сахаром, солью, паприкой и выдерживают 1 час под крышкой. Шампиньоны очищают, режут, обжаривают в масле, вливают воду и тушат до готовности. За полчаса до подачи на стол мясо ставят на сильный огонь, добавив мелко нарезанный лук, масло и воду; за 10 мин. до конца варки кладут грибы и заправляют разболтанной в воде мукой. Подают с рассыпчатым рисом.

Кинзи

Кинзи - 100 г, соль - 30 г, лук репчатый - 10 г, чеснок - 5 г, перец молотый красный, уксус.

Кинзи (или белокочанную капусту) тонко шинкуют, пересыпают солью и оставляют на несколько часов. Репчатый лук и чеснок мелко режут и смешивают с красным молотым перцем. Затем все продукты перемешивают, перекладывают в глиняный горшок, придавливают грузом и оставляют на 2-3 дня.

Ляндиван (фрикадельки)

Свинина - 150 г, лук репчатый - 20 г, перец молотый, крахмал - 20 г, капуста - 200 г, масло растительное - 20 г, горошек зеленый - 20 г, морковь - 10 г, соль.

В свиной фарш добавляют соль, перец, нашинкованный репчатый лук и сухой крахмал. Все тщательно перемешивают, формуют шарики (фрикадельки) и обжаривают их в растительном масле. Одновременно на другой сковороде пассеруют репчатый лук, морковь, квашеную капусту и зеленый горошек. Фрикадельки и овощи смешивают, слегка сбрызгивают крахмалом, разведенным в воде, и на 10-15 мин. ставят в жарочный шкаф. Подают горячими.

Поу-за (паровые пельмени)

Для фарша: баранина - 200 г, лук репчатый - 60 г, жир - 10 г, перец красный, соль; для теста: мука пшеничная - 100 г, вода - 50 г.

Баранину и репчатый лук пропускают через мясорубку, заправляют перцем, солью и тщательно перемешивают. Замешивают пресное тесто (как для пельменей), раскатывают толщиной 2-3 мм и вырезают кружочки (6-8 см). Положив в центр кружочка фарш, защипывают пельмени, укладывают рядами на решетку и варят на пару. На порцию подают 10 шт.

Дзяю (жареная свинина)

Свинина - 170 г, крахмал - 15 г, масло растительное - 15 г, перец, соль.

Свинину нарезают мелкими кубиками, солят, перчат, заливают крахмалом, разведенным небольшим количеством холодной воды, и некоторое время выдерживают. Затем мясо кладут в нагретый жир и жарят, сначала при слабом нагреве, постепенно его увеличивая.

Джем из ежевики

Для приготовления джема из ежевики пригодны спелые ягоды. Их очищают от плодоножек и удаляют порченые.

Перед мойкой ягоды выкладывают в дуршлаг или сито, моют путем многократного погружения в воду, дают ей стечь.

Перед варкой половину ягод (500 г) подогревают в воде при температуре 90 градусов в течение 3-х минут, после чего протирают через сухое сито для удаления зернышек. Чтобы получить хорошо желируемый джем, добавляют яблоки кислых сортов, предварительно очищенные от кожицы и сердцевины и разрезанные на дольки.

В эмалированный таз сливают полученное пюре из ежевики, добавляют разрезанные дольки яблок (200 г), 2 стакана воды, ставят на огонь и кипятят 5 минут, после чего добавляют 500 г ягод ежевики, 1 кг сахара и варят до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, плотно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают.

Джем из черной смородины

Для варки джема пригодна спелая черная смородина. Ягоды моют, дают стечь воде, удаляют плодоножки и посторонние примеси.

Перед варкой ягоды (1 кг) слегка разминают, выкладывают в эмалированный таз, вливают 2 стакана воды, добавляют 700 г сахара и варят на слабом огне в течение 15 минут, после чего выдерживают 8 часов. Затем добавляют 800 г сахара и варят до готовности на слабом огне.

Горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, плотно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают на воздухе, не переворачивая банок.

По указанной рецептуре можно готовить джем из белой и красной смородины или из смеси их с черной смородиной.

Джем из крыжовника

Для приготовления джема пригоден спелый крыжовник.

Ягоды моют, дают стечь воде, ножом удаляют плодоножки и сухие остатки цветов.

Перед варкой 0,5 кг отсортированного крыжовника раздавливают и протирают через сито. Полученное пюре выкладывают в эмалированный таз, добавляют 2 стакана воды, 0,5 кг ягод крыжовника, 1,5 кг сахара и варят до готовности при постоянном помешивании на слабом огне.

Горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, плотно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают, не переворачивая банок.

Джем из брусники

Для приготовления джема пригодна спелая, хорошо окрашенная брусника. Недозрелые ягоды придают джему неприятный горький вкус.

1-й рецепт. Бруснику моют, дают стечь воде, сортируют, удаляя листочки, недозрелые ягоды и посторонние примеси.

В эмалированный таз вливают 2 стакана воды, кладут 1 кг отсортированной брусники, пересыпают сахарным песком (700 г), подогревают и кипятят на слабом огне при постоянном помешивании. Когда джем уварится на одну треть первоначального объема, добавляют остальное количество сахара (800 г) и уваривают до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, плотно укупоривают и, проверив качество укупорки, охлаждают, не переворачивая банок.

На 1 кг ягод расходуется 1,5 кг сахара и 2 стакана воды.

2-й рецепт. Бруснику моют, дают стечь воде, сортируют, удаляя листочки, недозрелые ягоды и посторонние примеси.

Кислые яблоки моют, дают стечь воде, очищают от кожицы, разрезают на дольки, очищают от семенного гнезда.

В эмалированный таз вливают 2 стакана воды, кладут 400 г яблочных долек и варят 7 минут, после чего протирают через сито.

Протертые яблоки и воду от варки сливают в эмалированный таз, добавляют 0,6 кг брусники, 1,5 кг сахарного песка, подогревают и варят до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем расфасовывают так же, как и по первому рецепту.

В копилку

Варенье из клубники

Свежую клубнику сортируют по размерам, удаляя поврежденные, мятые, недозрелые или перезрелые ягоды. Отсортированные ягоды выкладывают в дуршлаг, трижды погружают в ведро с водой, дают ей стечь, затем очищают от чашелистиков, укладывают в эмалированную кастрюлю или таз, заливают горячим сахарным сиропом (на 1,2 кг сахара - 275 г воды), выдерживают в течение четырех часов, после чего варят на слабом огне в три приема.

Первая варка длится 30 минут. Через два часа вторично варят 30 минут, после чего выдерживают еще два часа и, наконец, доваривают до готовности.

Готовое варенье в горячем состоянии расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают на воздухе.

Кроме указанного способа, горячее варенье расфасовывают в подогретые сухие банки; накрывают подготовленными сухими крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 14 минут.

Во время пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой; уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышка банок. После пастеризации банки окончательно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение воздушное.

Клубничное варенье из сочных ягод можно готовить также однократной варкой. Для этого очищенную клубнику засыпают сахаром, выдерживают в течение 3-4 часов (в это время она выделяет часть сока), после чего варят на слабом огне до готовности.

На 1 кг очищенных ягод расходуется 1,2 кг сахара.

Варенье из лесной земляники готовят так же как и из садовой клубники.

Напиток абрикосовый со свежей ромашкой

6 абрикосов, 5 корзинок ромашки, 5 стаканов воды, 5 ст. л. сахара.

Корзинки свежей аптечной ромашки без цветоножек промыть, порубить, залить горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и охладить. Профильтровать. В отвар положить промытые кусочки абрикосов без косточек.

Фруктовый салат

30 г яблок, 30 г апельсинов, 30 г винограда, 30 г киви, 30 г бананов, 20 г вишен, 30 г взбитых сливок, 10 г ликера.

Фрукты очистить от кожуры, ягоды от косточек. Мелко нарезать все продукты кубиками, поместить в креманку, полить сверху ликером и украсить взбитыми сливками.

Джем из черники, куманики, голубики

Для приготовления джема пригодна спелая черника, куманика, голубика.

Ягоды моют, дают стечь воде, сортируют, удаляя различные примеси. В эмалированный таз вливают 2,5 стакана воды, всыпают 1 кг отсортированной ягоды, 1,2 кг сахара и варят при постоянном помешивании на слабом огне до готовности. Перед концом варки добавляют 3 грамма лимонной кислоты.

Горячий джем расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, неплотно укупоривают, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 95 градусов: банки емкостью 0,5 л - 15 минут, емкостью 1,0 л - 25 минут.

Во время пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации банки окончательно укупоривают, проверяют качество укупорки и оставляют для воздушного охлаждения, не переворачивая банок.

Варенье из инжира

Вам потребуется: 1 кг инжира, 1 кг сахара, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты.

Способ приготовления: у инжира снимают кожуру, если готовят без кожуры, если же готовят с кожурой, то вилкой накалывают ягоды. Без кожуры обычно готовят варенье из черных плодов инжира с толстой кожурой. Так как у белого инжира кожура тонкая, обычно из него варят варенье с кожурой, плодоножку при этом не удаляют. Подготовленный инжир засыпают сахарным песком и выдерживают 12 часов, затем ставят на медленный огонь, добавляют четверть стакана воды и варят около часа. К концу варки добавляют лимонную кислоту или лимонный сок. При варке постоянно снимают пенку.

Молочный напиток с абрикосами

На 6 порций: 0,5 кг абрикосов, 1/4 л молока, 1/4 л 10%-ных сливок, 1/3-1/2 стакана сахара, 0,5 л воды, 40-60 г пищевого льда.

Вымытые и очищенные от косточек абрикосы залить водой и поставить на огонь. Варить, пока не станут мягкими. Затем протереть и в пюре добавить сахар, перемешать и оставить на 0,5-1 час. Вскипятить и охладить молоко, смешать со сливками, влить в пюре, добавить лед, мелко нарубленный, размешать и поставить в холодильник.

В копилку

Томатная приправа (ведическая кухня)

4 порции: 8 спелых помидоров, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ч. ложки семян горчицы. 2-3 стручка свежего острого перца (мелко нарезанного), 5 бутонов гвоздики, 2 шт. лаврового листа, 1 палочка корицы (длиной 5 см), 1 ч. ложка семян кумина, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ст. ложка натертого свежего имбиря, 1 щепотка асафетиды, 1 ч. ложка соли, 4 ст. ложки сахара.

Бланшировать помидоры, очистить их от кожицы и размять, добавив 4 ст. ложки воды. В кастрюле среднего размера нагреть топленое масло на умеренном огне и бросить туда семена горчицы. Прикрыть крышкой.

Когда семена горчицы перестанут трещать, добавить к ним остальные специи, кроме асафетиды, и жарить, помешивая, в течение 1 мин. Положить туда же помидоры, асафетиду и соль. Варить без крышки на медленном огне 20-30 мин., периодически помешивая. Вначале помешивать время от времени, по мере загустения приправы делать это чаще, пока в приправе почти не останется жидкости.

Продолжая мешать, добавить сахар и увеличить огонь. Мешать более энергично еще 5 мин., пока приправа не загустеет и не станет по консистенции такой же, как густой томатный соус. Вынуть гвоздику, лавровый лист и палочку корицы. Переложить в чашу и дать остыть. Томатная приправа подходит практически к любому блюду или закуске.

Если вы не сможете раздобыть всех указанных в рецепте пряностей, попробуйте обойтись без них.

Маринад для заливки рыбы

250 мл уксуса, 500 мл воды, 150 мл вина, 1 лавровый лист, 5 г душистого перца, немного тмина и мускатного цвета, 50 г лука, 50 г моркови, 25 г сельдерея и петрушки. 1 шт. лука-шалота, несколько бутонов гвоздики, сахар по вкусу, 20 г соли.

Налить в эмалированную кастрюлю 2 части воды и 1 часть столового уксуса. Можно добавить немного белого или красного вина, марсалы или мадеры.

Опустить в кастрюлю морковь, лук, немного сельдерея, петрушки, лавровый лист, душистый перец, гвоздику, немного тмина и сахара, соль. Поставить на огонь и прокипятить.

Маринад должен быть не только прокипячен, но даже выварен на одну треть (то есть в кастрюле должно остаться две трети жидкости).

Готовый маринад остудить. Рыбу залить холодным маринадом и держать на холоде не менее 2 суток. Дважды в день рыбу следует переворачивать, чтобы маринад пропитал ее равномерно.

МАРИНАД № 1

2 части растительного масла, 1 часть сока лимона (или разбавленного уксуса).

Компоненты соединить, перемешать, приправить солью.

МАРИНАД № 2

2 части сметаны, 1 часть лимонного сока.

Компоненты соединить, хорошо перемешать.

МАРИНАД № 3

2 части растительного масла, 1 часть простокваши.

Компоненты соединить, хорошо перемешать, заправить соком лимона.

Паштет из говяжьей печени

Продукты: 200 г говяжьей печени, 100 г бекона, 100 г слив. масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 шт. гвоздики, 0,5 ч. л. сахарного песка, соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Подготовленную печень разрезать на четыре части, а бекон - на маленькие кусочки. Все это потушить в небольшом количестве воды, добавив порезанные кубиками коренья, соль, пряности.

Готовую и немного остывшую массу пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, влить лимонный сок, добавить сахар и еще немного прогреть на сковороде, при необходимости разбавив процеженным соусом от тушения. В теплый паштет замесить взбитое сливочное масло и хорошо вымешать. Паштет должен быть ровным, пышным и без комков.

Соус с хреном и уксусом (вариант 1)

300 г корня хрена, 250 мл 9%-ного уксуса, 450 мл воды, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли.

Хрен тщательно промыть, очистить, протереть на мелкой терке, положить в эмалированную кастрюльку или миску, залить крутым кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет (через 1-1,5 часа), добавить уксус, соль, сахар и размешать. Уксус можно заменить соком лимона. Подавать к холодным и горячим рыбным блюдам.

Увядший хрен перед очисткой замочить на 10-12 часов в холодной воде, сменив ее 2-3 раза.

Соус с хреном и уксусом (вариант 2)

Свежий хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке и залить уксусом так, чтобы хрен был покрыт. Оставить на 6-8 часов для созревания, затем прибавить по вкусу соль и сахар. Хранить в холодном месте. Подавать к горячим и холодным рыбным блюдам.

В копилку

Томатный соус с овощами

350 г томатного соуса, 70 г репчатого лука, 70 г моркови, 30 г корня петрушки, 25 г сливочного маргарина для пассерования овощей, 50 г белого сухого вина, 20 г сливочного масла для заправки, лавровый лист, перец, соль.

Морковь, корень петрушки и лук репчатый нарезать мелкими кубиками, спассеровать. Соединить с томатным соусом, добавить перец горошком, лавровый лист, варить 10-15 мин. Влить прокипяченное сухое вино, довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Матросский соус

400 г томатного соуса, 75 г репчатого лука, 60 г шампиньонов, 50 г красного сухого вина, 35 г анчоусов (сельди или кильки), 20 г сливочного маргарина, 20 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Шампиньоны или другие грибы отварить, нарезать ломтиками. Очищенные мелкие головки репчатого лука обжарить, соединить с процеженным томатным соусом, варить 10-15 мин. В конце варки положить грибы, влить прокипяченное сухое красное вино. Соус заправить сливочным маслом, смешанным с протертыми анчоусами (или сельдью, или кильками) и красным перцем.

Соус русский

350 г томатного соуса, 35 г сливочного масла, 40 г моркови, 30 г корня петрушки, 50 г свежих белых грибов, .20 г репчатого лука, 40 г очищенных соленых огурцов, 10 г каперсов, 15 г оливок.

Приготовить томатный соус и гарнир. Морковь и корень петрушки нарезать брусочками, припустить. Грибы отварить, нарезать ломтиками. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать ломтиками и припустить. Лук нарезать полукольцами, сбланшировать. Каперсы отжать от рассола, у оливок удалить косточки. Подготовленные продукты смешать, положить в томатный соус, прокипятить.

Яблочный соус

150 г майонеза, 350 г яблочного пюре, 350 г хрена, 150 г сгущенного молока.

Корень хрена очистить, промыть, натереть на терке. Все компоненты перемешать до получения однородной массы.

Творожный соус

800 г творога, 200 г сгущенного молока, специи.

Творог разбавить молоком и прибавить по 1 ст. ложке горчицы, паприки, нарубленного зеленого лука, а также соль и небольшое количество соуса «Уорчестер».

Соус «Белое масло»

75 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченного лука-шалота, 150 мл 9%-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Положить в кастрюлю измельченный лук-шалот, влить уксус, добавить соль и перец. Поставить на слабый огонь и дать выпариться, пока не останется 1/4 первоначального объема. Дать остыть до комнатной температуры. Перед использованием добавить понемногу мягкое сливочное масло, взбивая смесь венчиком. Соус должен быть белым и слегка пенистым. Подавать к отварной рыбе.

Соус-винегрет

1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 2-3 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука, 1/2 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листики), 1/2 ч. ложки сахара, перец, соль.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать. Подавать к холодной рыбе.

Заправка из сметаны с уксусом

Вариант 1:1/4 стакана сметаны, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. ложка сахарной пудры, черный молотый перец и соль по вкусу.

Вариант 2:1/2 стакана сметаны, 1-1,5 ст. ложки уксуса, сахар по вкусу.

Тщательно смешать все компоненты, охладить и подать к столу.

Подавать к холодным рыбным блюдам.

Скордоля (ореховая приправа)

20 грецких орехов, 100 г белого хлеба; 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка уксуса или сок 1/2 лимона, 1/2 головки чеснока.

Орехи истолочь в фарфоровой ступке, прибавить чеснок, растереть, добавить намоченный в воде и отжатый хлеб (без корочек) и растирать эту массу в эмалированной посуде, постепенно добавляя понемногу растительное масло. Когда масло загустеет, влить лимонный сок или виноградный уксус и вновь перемешать.

Если скордолю подают в качестве соуса, то можно разбавить ее бульоном.

Подавать к отварным ракам и т.п. Хорошо сочетается со свежими огурцами.

В копилку

Пирог с луком-пореем и беконом

Ингредиенты: 1 чашка пшеничной муки высшего сорта, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки охлажденного масла или маргарина, нарезанного на кусочки, 2 ст. ложки жира (жир в тесто), 1/4 ч. ложки сидра (яблочная водка), 4-5 ст. ложек воды со льдом, 3 тонких ломтика бекона, 7 чашек нашинкованного лука-порея, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 1 1/4 чашки яичной смеси, 2/3 чашки нежирного молока, соль и перец.

Для приготовления хрустящей основы пирога муку насыпают в сухой мерный стакан. В сотейнике соединяют муку с солью, кусочками сливочного масла и жиром и перемешивают вилкой (или помещают массу в блендер), добавив сидр и воду со льдом. Тесто осторожно выкладывают на пластиковую поверхность, накрывают пластиком и раскатывают в круглый пласт диаметром 30 см. Охлаждают 10 мин.

Нагревают духовку до 260°С. Снимают с теста пластик, а дно кондитерской формы выстилают промасленной бумагой. Затем тесто распределяют по всей форме и выпекают 10 мин., пока края не станут золотистого цвета. Вынимают из духовки и охлаждают.

Чтобы приготовить начинку, на среднем огне прогревают большую сковороду, кладут в нее бекон и жарят с двух сторон, затем уменьшают нагрев и добавляют в сковороду лук-порей, накрывают крышкой и тушат примерно 20 мин., периодически помешивая. Заправляют солью и перцем. Снимают с огня. Начинкой заполняют основу.

Соединяют яичную смесь с молоком, солью, перцем и прогревают на слабом огне. Этой смесью поливают пирог и запекают в духовке 20-25 мин.

Сливочный суп с лесными орехами

Ингредиенты на 4 порции: 1 л куриного бульона, 100 г лесных орехов, 3 шт. лука-порея, 0,5 луковицы, 6 ст. ложек масла, соль и перец, 4 ст. ложки сливок (не двойных), 4 перышка лука-резанца и нарубленные лесные орехи для украшения.

Легкое блюдо, которым начинают трапезу. Нежность сливок контрастирует с твердыми нарубленными лесными орехами, которыми украшают суп.

Поджарить и нарубить орехи. Отложить 2 ст. ложки и растолочь оставшиеся в порошок. Вымыть лук-порей и репчатый лук и медленно тушить в масле (5 минут в микроволновке на максимуме). Когда будут мягкими, добавить орехи, слегка поджарить и залить бульоном. Варить 10 минут. Измельчить блендером, проверить количество соли и добавить сливки.

Подавать в чашках, посыпав рублеными орехами и луком-резанцом.

Пудинг из творога

Творог - 200 г, масло сливочное - 15 г, сухари молотые - 25 г, яйцо - 1 шт., сахар - 25 г, сметана - 30 г.

Творог, протертый через сито, и желток, растертый с сахаром и 1 ч. ложкой масла, перемешать, прибавить просеянные сухари.

Взбить белок и осторожно соединить с творожной массой, перемешивая сверху вниз. Выложить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить на противень с налитой в него водой. Подготовленный пудинг поместить в духовой шкаф на 20-25 минут.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Можно полить его сметаной.

Суп фасолевый с сыром

6 стаканов воды, 4 маленькие картофелины, 2 средние луковицы, нарезанные кружочками, 2 моркови, натертые на терке, 2 столовые ложки фасоли, 3 больших помидора, нарезанных кусочками, 3-4 штуки гвоздики, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 чайные ложки тертого сыра, 4 чайные ложки муки.

Все компоненты, кроме масла, муки и сыра сложить в кастрюлю (фасоль я предварительно отвариваю) и варить до готовности. Снять с огня. Муку обжарить на сухой сковороде, но так, чтобы она не стала коричневой. Затем муку и масло добавить в суп и варить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

Суп из крапивы

500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка рубленной зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Лук, морковь и вареные яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на небольшой огонь.

Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром отварную и протертую крапиву, добавить 5-6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить.

Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать суп со сметаной.

ПАИ

Вишневый пай

Продукты: 2 банки консервированных вишен по 700 г, желательно без косточек, 1,25 ст. муки, 0,25 ст. сахарной пудры, 0,3 ст. молотого миндаля, 100 г слив. масла, порезанного кубиками, 3 ст. л. холодной воды, 1 слегка взбитое яйцо.

Способ приготовления: слить жидкость из вишневого компота. В невысокую форму для выпечки пая диаметром 23 см выложить вишни.

В большую миску поместить муку, сахарную пудру, миндаль и перемешать. Добавить сливочное масло и рубить смесь ножом до получения мелкой крошки. Влить воду и, продолжая рубить, замесить тесто. На бумаге для выпечки раскатать корж диаметром 26 см, накрыть пленкой и поместить в холодильник на 15 минут. Разогреть духовку до температуры 200 градусов.

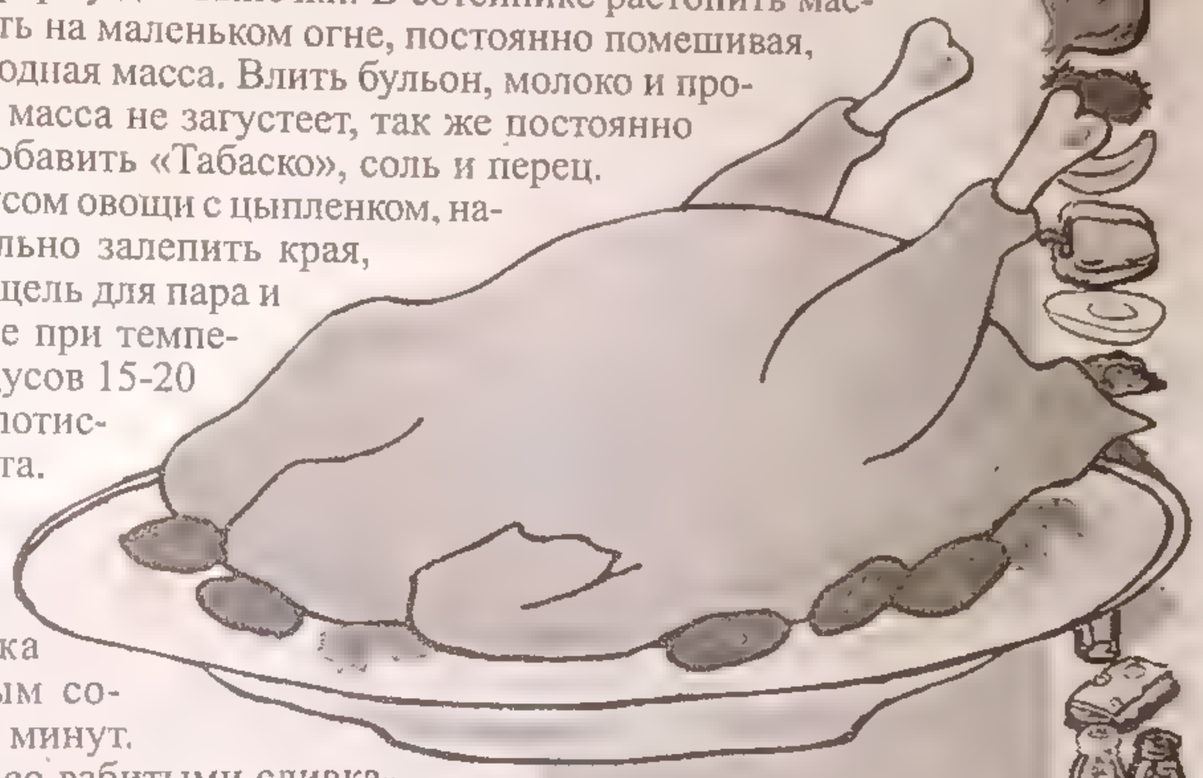
Накрыть форму с вишнями раскатанным тестом и слегка обжать по краям. Обмазать взбитым яйцом и обсыпать цветным сахаром для украшения. Слегка сбрызнуть вишневым соком и запекать 35-40 минут.

Подавать горячим со взбитыми сливками или мороженым.

Пай с цыпленком

Продукты: 0,5 ст. мелко рубленой зелени петрушки, 2 мелко порезанные луковицы, 2 мелко порезанных сладких красных перца, 0,5 ст. предварительно отваренных и нарезанных дольками шампиньонов, 0,25 ст. зеленого горошка, 0,25 ст. мелких луковичек, 1,5 ст. куриного бульона, 2 куриные грудки, отваренные и мелко порезанные, 4 ст. л. слив. масла, 4 ст. л муки, 1 ст. молока, 5 капель соуса «Табаско», 1 раскатанный лист слоеного теста.

Хорошо разогреть духовку. Сложить в сотейник овощи, добавить столовую ложку бульона и тушить, пока овощи не станут мягкими. Добавить куриное мясо и переложить в круглую форму для выпечки. В сотейнике растопить масло, всыпать муку и держать на маленьком огне, постоянно помешивая, пока не образуется однородная масса. Влить бульон, молоко и продолжать нагревать, пока масса не загустеет, так же постоянно помешивая. По вкусу добавить «Табаско», соль и перец. Залить полученным соусом овощи с цыпленком, накрыть тестом, тщательно залепить края, прорезать в центре щель для пара и запекать в духовке при температуре 200 градусов 15-20 минут до золотистого цвета.



Пай с телятиной

Продукты: 3 ст. муки, 2 желтка, 125 г маргарина, 150-160 г воды, 600 г телятины, порезанной кубиками, 100 г копченого гуся, 1 красная луковица, мелко нарезанная, 0,5 стебля сельдерея, 1 ст. свежих хлебных крошек, 2 яйца. Для желе: 0,5 ст. яблочного сока, 1 ч.л. супового порошка со вкусом курицы, 2 ч. л. желатина.

Способ приготовления: смазать растительным маслом форму диаметром 17 см. Выложить муку в большую миску. Воду с маргарином нагревать, помешивая, пока маргарин не растопится. Вылить горячую смесь маргарина с водой в муку и быстро размешать во избежание образования комков. Немного остудить и добавить 2 желтка. Перемешать, сделать шар, положить в полиэтиленовый кулек и поместить в холодильник на час.

Телятину посечь ножом на очень мелкие кусочки (не фарш), переложить в большую посуду и добавить так же мелко порезанное мясо гуся, лук, сельдерей, хлебные крошки и одно слегка взбитое яйцо, перемешать и поместить в холодильник.

Из 2/3 теста раскатать корж и покрыть им дно и стенки формы. Выложить сверху мясную смесь, накрыть коржом из оставшегося теста и хорошо залепить края.

В середине верхнего коржа вырезать отверстие диаметром 2 см и положить пай в холодильник на 30 минут.

Разогреть духовку до 210 градусов. Смазать пай оставшимся взбитым яйцом. Выпекать 45 минут. Затем снизить температуру до 180 градусов и выпекать еще час. Если тесто будет сильно зарумяниваться, завернуть в алюминиевую фольгу.

Готовому паю дать остыть в форме, в которой он запекался. В кастрюльке перемешать яблочный сок и порошок супа, добавить желатин, размешать и поставить на маленький огонь. Нагревать до полного растворения желатина. Затем небольшими порциями влить в пай. Поставить в холодильник на ночь, не вынимая из формы.

Готовый пай вынуть из формы, порезать и подавать холодным.

Желе

Желе из черной смородины

Желе из черной смородины готовят из не вполне зрелых ягод. Их моют, дают стечь воде, удаляют плодоножки, гнилые и заплесневелые ягоды.

Отсортированное сырье проваривают в небольшом количестве воды (2 стакана на 1 кг смородины) при слабом кипении в течение 10 минут, после чего ягоды сливают в холщовый мешочек и укладывают под ручной пресс. Отжатый сок выдерживают 4 часа, затем фильтруют через двойной капроновый чулок или фланелевую ткань и уваривают на одну треть первоначального объема. При этом шумовкой снимают с поверхности сока пену и примеси. В несколько приемов добавляют сахар из расчета 500-600 г на 1 л сока (до его уварки) и нагревают до кипения при постоянном помешивании.

Когда сахар полностью растворится, ложкой отбирают пробу на желирование. Если желе, разлитое на тарелку, быстро густеет, варку считают законченной, в противном случае продолжают уваривать до требуемой плотности.

Готовое горячее желе разливают в сухие подогретые банки, накрывают крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 8 минут, емкостью 1,0 л - 15 минут.

В процессе пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации банки окончательно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают.

Из мезги черной смородины можно также приготовить черносмородиновый напиток. Для этого делают сахарный раствор (на 0,5 л воды 400 граммов сахара), заливают им мезгу (из расчета указанной порции на 1 кг мезги) и выдерживают двое суток, после чего пропускают через фланелевый фильтр. Полученный сок нагревают до кипения и в горячем состоянии наполняют им подогретые бутылки на 8 см ниже верха горлышек. Для укупорки применяют резиновые соски. Их предварительно проверяют на целость, кипятят 2-3 минуты и охлаждают. Укупоренные сосками бутылки устанавливают в выварку с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в ней 80 градусов: бутылки емкостью 0,5 л - 8 минут, емкостью 1,0 л - 15 минут.

Чтобы удержать соски на горлышках бутылок, их перевязывают ниткой в 3-4 слоя.

В процессе пастеризации выварка должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек бутылок. После пастеризации бутылки с напитком оставляют для охлаждения. Хранят их в горизонтальном положении.

Желе из абрикосов

Для приготовления желе пригодны не вполне зрелые абрикосы, имеющие натуральную кислотность. Плоды моют, дают стечь воде, удаляют плодоножку и ножом из нержавеющей стали

разрезают на половинки, удаляют косточки и поврежденные червоточиной места, помещают в эмалированную кастрюлю, заливают водой (2 стакана на 1 кг плодов) и варят до размягчения. Полученную жидкость пропускают через фланелевый фильтр и уваривают на две пятых первоначального объема, снимая шумовкой пену. В несколько приемов добавляют понемногу сахар (500 г на 1 л сока) при постоянном помешивании.

Когда сахар полностью растворится, ложкой отбирают пробу на желирование. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, неплотно укупоривают, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 8 минут, емкостью 1,0 л - 12 минут.

В процессе пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации банки окончательно укупоривают и, проверив качество укупорки, охлаждают не переворачивая.

Желе из яблок

Яблочное желе готовят из кислых плодов. Яблоки моют, дают стечь воде, ножом из нержавеющей стали разрезают на дольки, удаляют поврежденные и загнившие места.

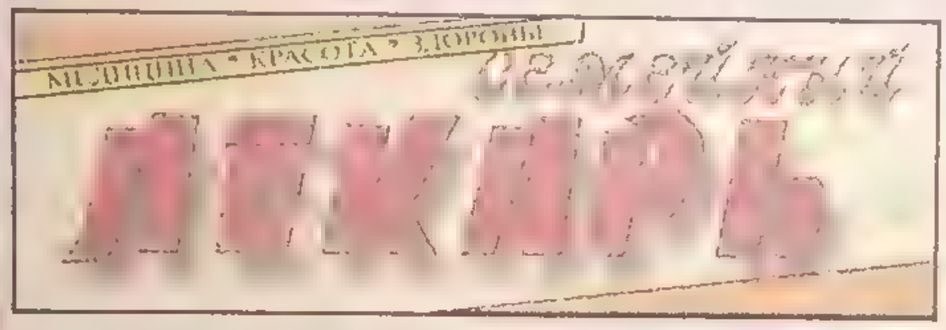
Разрезанные дольки заливают водой (4 стакана на 1 кг яблок), а для падалицы и дичк ОВ- до 5 стаканов на 1 кг. Дольки спелых яблок варят 30 минут, а падалицу и дички- 50 минут. После проварки горячий сок фильтруют через фланелевый фильтр, а мезгу выкладывают в холщовый мешочек, слегка отжимают и также фильтруют.

Полученный сок уваривают на одну треть первоначального объема, снимая шумовкой с поверхности пену и примеси.

Для улучшения запаха и вкуса добавляют корицу, гвоздику или лимонные корки. Их помещают в марлевый мешочек, кладут в сок во время уваривания и вынимают до закладки сахара. В несколько приемов добавляют сахар из расчета 400 г на 1 л сока, при постоянном помешивании нагревают до кипения и варят 5 минут на слабом огне. Ложкой отбирают пробу на желирование. Если желе, разлитое в тарелку, быстро густеет, варку считают законченной, в противном случае доваривают до желаемой консистенции.

Горячее желе расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, неплотно укупоривают, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90 градусов: банки емкостью 0,5 л - 10 минут, емкостью 1,0 л - 15 минут.

В процессе пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой, уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации банки немедленно укупоривают и, проверив качество укупорки, охлаждают, не переворачивая.



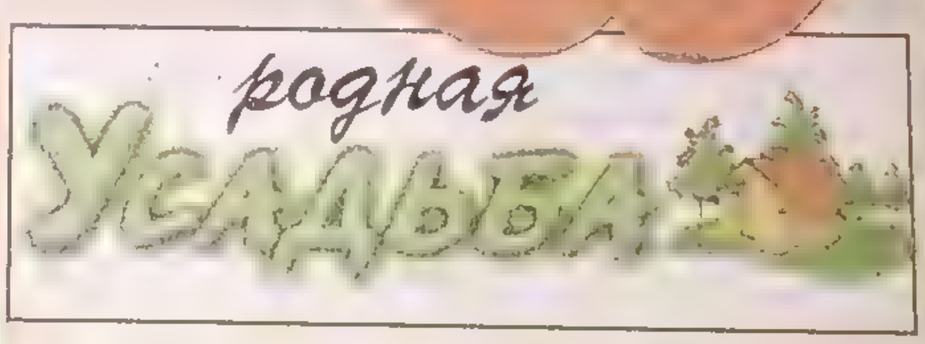
В свежем номере «Семейного лекаря» опять масса интересной и, что самое главное, полезной информации. Итак, начнем, как говориться, сначала: что актуально в жару? Правильно, как утолить жажду и чем лучше всего это сделать, чтобы не только не навредить организму, но и принести немаловажную пользу. Об этом на 3 странице.

А кому гипертоническая болезнь мешает жить, отравляя существование вечными неполадками с давлением, рекомендуем массаж.

Осторожно! Летние травмы! Избежать их все же не удалось? Жаль, конечно, но не стоит расстраиваться, скорее обратитесь к нашим советам, и тогда все быстро и надежно заживет.

Уход за кожей в летний период: как в сухую и жаркую погоду увлажнять и питать кожу, чтобы она не состарилась под жгучими лучами солнца.

И еще в этом номере рецепт приготовления синего йода. Снадобье, между прочим, уникальное, не пропустите!



В свежем номере «Родной усадьбы» читайте материал о поздней землянике, украсить свой сад которой еще не поздно ни летом, ни ранней осенью - и тогда она порадует Вас вкусными и ароматными ягодками!

Томаты созреют быстрее, быстрее поспеет брюссельская капуста, если ... Вы последуете нашим советам.

Подходят сроки уборки чеснока. В средней полосе озимый чеснок убирают в конце июля - первой декаде августа. Яровой - на 3 недели позже, обычно в конце августа. Важно сделать все вовремя: нельзя убирать чеснок невызревшим или опаздывать с уборкой. Сделать все правильно Вам поможет «Родная усадьба».

А еще интересная информация о том, как клеить обои , чтобы они не «пузырились», секреты выращивания замечательных цветов на балконе и правила ухода за любимыми «Буренками» - все это вы найдете в нашем еженедельнике!

В копилку

Бифштекс

500 г говядины, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,5 ч. ложки перца, зелень.

Нарезанную ломтиками в палец толщиной говяжью вырезку отбить, смазать оливковым маслом, посолить и выдержать в холодильнике 1-2 ч. Жарить на сковороде под крышкой, подлив немного воды, до готовности. Выложить со своим соком на блюдо. Гарнировать жареным или отварным картофелем и украсить зеленью. Отдельно подать нашинкованный хрен.

Бифштекс по-русски

500 г говядины, 4 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2-3 луковицы, 1 ч. ложка перца горошком, 2-3 лавровых листа, 2 стакана мясного бульона, зелень, специи.

Подготовленные и обжаренные ломтики говядины уложить в кастрюлю слоями, перемежая нарезанным картофелем и луком, маслом, специями. Залить мясным бульоном или водой, посолить и тушить 20-30 мин. Подать, украсив веточками зелени.

Говядина с яблоками

500 г мяса, 3-4 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, сок половины лимона, 1 ч. ложка сахара, специи.

Нарезанную кусочками и обжаренную говядину положить в кастрюлю вместе с очищенными дольками яблок, маслом, сахаром, солью, соком лимона, залить водой и тушить 20 мин.

Говядина по-болгарски

500 г говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 10 стручков фасоли, специи.

Небольшие кусочки мякоти говядины залить водой, туда же положить разведенную водой муку и тушить на слабом огне 1 ч. Добавить отдельно сваренные в воде стручковую фасоль, морковь, нарезанный сырой картофель, соль и тушить еще 15-20 мин. Подать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Гороховый кисель

Лущеный горох - 1/2 стакана, вода - 1 стакан, масло растительное - 1 ст. л., лук репчатый - 2 головки.

Горох подсушить на сковороде, размолоть в кофемолке. Полученную гороховую муку всыпать в кипящую подсоленную воду и, непрерывно помешивая, варить 15-20 минут, после чего разлить в смазанные маслом тарелки. Когда кисель загустеет, нарезать его на порции.

Салат с курицей и абрикосами

Курица (грудки, отварные и мелко нарезанные) - 1,5 стакана, абрикосы или курага - 500 г, зеленый салат, яблоко - 1 шт., орехи (измельченные) - 1 ст. л., майонез - 2 ст. л., сметана - 3 ст. л., соль, сахар - по вкусу.

Мелко порезанное мясо, абрикосы и яблоки перемешать, заправить.

Для заправки тщательно смешать сметану, майонез, по вкусу приправить сахаром и, если необходимо, солью.

На большом блюде или подносе разложить зеленые салатные листья, а на них аккуратно порцнями - салат, сверху посыпать орешками.

Кулешик гороховый

Горох - 300 г, морковь - 2 шт., корень петрушки - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., мука - 2 ст. л., масло сливочное - 2-3 ст. л., половина городской булки, вода - 2,5 л, соль - по вкусу.

Морковь и петрушку промыть, отварить до готовности, но отвар не сливать. Перебранный и промытый горох залить холодной водой так, чтобы она только покрывала горох, дать ему набухнуть, добавить немного сливочного масла, черствую тертую булку и варить.

Сваренный горох положить в овощной отвар с морковью и петрушкой, протереть через сито, заправить пассерованным, нарезанным соломкой и смешанным с пассерованной мукой луком, посолить, хорошо перемешать и довести до кипения.

Кулешик подать с нарезанными кубиками и зарумяненными в духовке гренками из белого хлеба.

Горчичная подливка к рыбе (старинный рецепт)

Взять 1 ч. ложку готовой русской или французской горчицы, 1 ч. ложку (без верха) мелкого сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли и соединить все это с 1 ст. ложкой столового уксуса, тщательно растереть. Влить понемногу, постоянно взбивая, 4-5 ст. ложек прованского (или другого растительного) масла и 1/2 стакана рыбного незастывшего ланспика (желе).

Приготовление ланспика: 400 г мелкой свежей рыбы (вымыть, но не чистить, чтобы сохранить рыбий клей) залить 2 стаканами воды и варить на легком огне, пока рыба совершенно не разварится.

Затем процедить бульон через салфетку, прибавить лавровый лист, гвоздику, горошины черного перца, уксус (по вкусу) или белое вино, желатин (на 2 стакана бульона 3 листика желатина). Поставить на легкий огонь и варить около часа.

В копилку

Салат из апельсина, красного лука и соленой трески

Ингредиенты на 4 порции: 4 апельсина, 200 г соленой трески (1 толстое филе), 2 красные луковицы, 9 ст. ложек оливкового масла, 100 г черных маслин.

Вымачивать треску 24 часа, сменив за это время воду 3 раза. Обсушить и положить в сковороду с холодной водой. Как только вода вскипит, снять с огня и оставить охлаждаться в той же воде. Разделить вилкой на кусочки. Очистить апельсины, удалив также белую мякоть и внешние мембраны. Разрезать на ломтики или сегменты. Положить в стеклянную или керамическую салатницу, перемешав с треской. Удалить внешние оболочки лука и нарезать тонкими кружочками. Положить поверх апельсинов и трески. Сбрызнуть салат оливковым маслом и оставить постоять несколько минут. Удалить косточки из маслин, нарезать кусочками и посыпать ими салат.

Кейсадилия

Кукурузные оладьи: 75 г кукурузной муки, 65 г пшеничной муки в/с, 5 г соды, 4 г сахара, 4 г соли, 125 мл молока, 20 г растительного масла, зелень укропа.

Для начинки: 100 г сыра, 100 г грибов, 50 г репчатого лука.

Для сервировки: 1 шт. болгарского перца, 3-4 шт. помидоров черри, 10 г паприки, 60 г соуса сальса.

Положить в миску кукурузную муку, пшеничную муку, соду, соль, сахар, рубленный свежий укроп и перемешать. Сбить молоко вместе с растительным маслом в маленькой миске и влить в мучную смесь. Размешать, доведя смесь до однородной консистенции. Сковороду смазать растительным маслом и выпечь кукурузные оладьи (диаметром 15-18 см).

Кейсадилия: в кукурузные оладьи завернуть пассерованные шампиньоны, репчатый лук, сыр. Полученные лепешки завернуть и обжарить на сковороде в растительном масле.

Болгарский перец разрезать поперек, очистить от семечек, ошпарить изнутри кипятком. Выложить на блюдо приготовленные лепешки, рядом положить половинку желтого болгарского перца, наполненного соусом сальса, украсить помидорами черри. Края блюда посыпать паприкой.

Холодная закуска в валованах (корзиночках)

Ингредиенты: 600 г пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 2 мл столового уксуса, 2 яйца, соль.

Для начинки: 350 г любого рыбного п/ф, морепродуктов или консервов, 50 г репчатого лука, 50 г сладкого перца, 50 г салата, 70 г сыра, 80 г столового майонеза, 4 г черного молотого перца.

Валованы: из слоеного теста сформировать корзиночку весом около 30-40 г и выпекать при температуре 270 °С в течение 9-10 минут.

Начинка: любым способом приготовить начинку из рыбного полуфабриката, морепродукта или рыбных консервов. Репчатый лук ошпарить. Сладкий перец и салат очистить. Все составляющие начинки мелко нашинковать, заправить майонезом, солью, черным молотым перцем и перемешать. Сыр протереть на мелкой терке.

В приготовленный валован вложить начинку, посыпать тертым сыром, свежей зеленью.

Куриные крылышки

Ингредиенты на 3 порции: 18 шт. куриных крылышек, 0,5 л растительного масла, 30 г сливочного масла, 155 мл острого соуса барбекю, 125 мл сметаны, 90 г сыра «Blue cheese» (типа Рокфор), 3 стебля сельдерея, 50 г зеленого лука, 10 мл лимонного сока, красный перец по вкусу.

В большой сковороде нагреть растительное масло. Обжарить куриные крылышки до золотистого цвета (около 15 минут). Вынуть обжаренные крылья из сковороды и выложить на бумагу для стекания жира.

На небольшой сковородке растопить сливочное масло, добавить соус барбекю и нагреть. Выложить крылышки на тарелку и равномерно полить полученной массой.

Соус: сметану, сыр, перец, мелко порезанный зеленый лук и лимонный сок перемешать и выложить в маленькую миску.

Подавать крылышки с порезанным сельдереем и соусом.

Закуска деликатесная

Очищенные грецкие орехи - 100 г, чеснок по вкусу, соль по вкусу, творог - 500 г, перец по вкусу, сливочное масло - 100 г.

Растолочь очищенные грецкие орехи. Чеснок растереть с солью. Творог посыпать перцем, прибавить к нему растопленное сливочное масло, грецкие орехи, чеснок и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Вместе с закуской подаются слегка подсушенные в духовке ломтики белого хлеба.

Сосиски в тесте

Ингредиенты на 4 порции: 500 г сосисок, 300 г слоеного теста, яйцо.

Сосиски разрезать поперек на две части и завернуть в пластины из слоеного теста, толщиной 3-5 мм и шириной 2,5 см. Смазать яйцом и запечь в жарочном шкафу при температуре 220°С.

СОСЕДСКИЙ ЮМОР

☺ ☺ ☺

- Соседка, вы не могли бы одолжить мне на полчаса скалку?
- Не могу, сама муженька поджидаю.

☺ ☺ ☺

- Дорогой, представляешь, соседка купила такой же костюм, как я!
- И что ж теперь делать: покупать новый костюм или переезжать в другой дом?

☺ ☺ ☺

- Здравствуйте, я настройщик пианино!
- Но я не вызывала никакого настройщика!?
- Я знаю, это ваши соседи вызвали...

☺ ☺ ☺

Ковачи переехали в новую квартиру. Через несколько дней приятель спрашивает Ковача:
- Ну как вы себя чувствуете на новом месте?
- Жена сперва нервничала, а теперь чувствует себя отлично: она перессорилась со всеми соседями.

☺ ☺ ☺

Грабитель фомкой отжимает дверь квартиры. Приоткрывается соседняя дверь, из-за которой слышится:
- Драгоценности они прячут в саксонской вазе, а деньги - под аквариумом.

☺ ☺ ☺

Сосед - соседу:
- Если вы будете целыми днями пиликать на скрипке, я запущу в ваше окно камнем!
- Ну и чего вы добьетесь? Тогда вы будете слышать меня еще лучше.

☺ ☺ ☺

- Ну как ваши соседи-новоселы? По-прежнему живут как голубь и голубка?
- Живут? Нет, они порхают как голубь и голубка. Не проходит недели, чтобы кто-нибудь из них не вылетел в окно.

☺ ☺ ☺

- По уровню жизни мы никогда не догоним наших соседей, - говорит жена мужу, указывая на соседнюю квартиру. - Их уже третий раз грабят, а нас еще ни разу...

☺ ☺ ☺

- Поздравляю вас, сосед. Я слышал, что вы женились?
- Как, даже у вас было слышно?

☺ ☺ ☺

Звонок в дверь:

☺ ☺ ☺

Соседка спрашивает соседку:
- Вы не видели, кто это убил мою белую курицу?
- И не слышала, и не видела, пусть не гребется на моем огороде.

☺ ☺ ☺

- Просто диву даешься, наши соседи не ругаются уже три дня!
- Может, они поссорились?

☺ ☺ ☺

- Вы признаете, что украли у потерпевшего кларнет?
- Да, признаю.
- Вы что, умеете играть?
- Не имею понятия, как это делается.
- А зачем же вы его украли?
- Видите ли, мой сосед тоже не имеет понятия, но играет на нем каждый вечер...

В копилку

Вишневый бисквит

Круглая форма диаметром 26 см, емкостью 2,5 л.

ДЛЯ ТЕСТА: 30 г маргарина, 6 яичных белков, 6 яичных желтков, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 225 г муки, щепотка пекарского порошка.

ДЛЯ НАЧИНКИ: 8 пластинок белого желатина, 750 г вишни, 300 г нежирного творога, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. натертой цедры лимона, 3 ст. л. лимонного сока, 500 г взбитых сливок, 50 г мелко нарубленного миндаля.

Растопите маргарин и дайте ему остыть. Взбейте в густую пену желтки с сахарным песком и ванильным сахаром, подмешайте маргарин, затем прибавьте белки, взбитые в крепкую пену, всыпьте муку с пекарским порошком и все аккуратно подмешайте резиновой лопаткой.

Выложите бисквитную массу в форму, покрытую бумагой, и выпекайте в нагретом духовом шкафу при температуре 200°С в течение 25 минут. После выпечки бисквит остудите, не вынимая его из формы. Затем разрежьте горизонтально на 3 лепешки.

Размочите желатин. Промойте ягоды, 12 вишен отложите, у остальных удалите черенки и косточки. Смешайте творог с сахарной пудрой, цедрой и соком лимона.

Растворите желатин на медленном огне и добавьте его в творог, затем аккуратно подмешайте к творогу сливки, взбитые в крепкую пену.

Отделите треть творожного крема; к остальному крему подмешайте вишни. Смажьте две лепешки творожно-ягодным кремом, сложите их вместе и покройте третьей лепешкой, на которую положите оставшийся крем, придавая ему волнистую поверхность.

В завершение украсьте торт вишнями и обсыпьте края миндалем, предварительно обжаренным в раскаленной сковородке.

Крестьянский пирог

Форма диаметром 24 см, емкостью 2,5 л.

250 г муки, 1 ст. л. прованских трав, 250 г нежирного творога, 1/2 ч. л. соли, 200 г маргарина, 1 луковица, 1 цуккини (100 г), 2 томата (150 г), 100 г шампиньонов, 1 ст. л. маргарина, соль, перец, 100 г ливерной (печеночной) колбасы, 1 булочка, 500 г телятины, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сушеного майорана, 2 ст. л. сладкой горчицы, лук-резанец (1 пучок).

В муку положите травы, творог, соль, маргарин и вымесите гладкое тесто. Сформуйте из теста шар, заверните его в фольгу и поставьте на 1 час в холодное помещение.

Очистите и нарубите лук. Вымойте и очистите цуккини и томаты, то и другое нарежьте мелкими кубиками. Очистите и нарежьте дольками шампиньоны. Все овощи вместе с грибами потушите в маргарине (не более 5 минут), посолите и поперчите, после чего снимите с огня.

Ливерную колбасу нарежьте кубиками и присоедините к овощам. Булочку размочите в воде. Мясо мелко нарубите или пропустите через мясорубку. Булочку отожмите и положите в фарш, прибавьте овощную смесь и все хорошо вымешайте.

Тесто раскатайте через фольгу и выстелите им смазанную жиром форму, при этом тесто должно свешиваться через края формы. Положите на тесто мясную начинку, края теста заверните над начинкой, соедините и зашипите. Проткните тесто в нескольких местах вилкой и выпекайте изделие в нагретом духовом шкафу при температуре 200°С в течение 55-60 минут. Выпеченный пирог опрокиньте из формы. К столу его можно подать теплым или остывшим.

Курабье-печенье

Ингредиенты: 5 стаканов муки, 0,5 кг сливочного топленого масла, 0,5 кг сахарной пудры, щепотка ванилина.

Положить масло в эмалированную посуду, размягчить, прибавить сахарную пудру, ванилин, растереть в белую пену. Продолжая растирать, понемногу добавлять муку, пока она вся не уйдет.

От готового теста отрезать полоски толщиной 1-1,5 см, слегка их раскатывать до 0,5 см. Вдоль всей полоски провести вилкой, сделав неглубокие желобки. Разрезать на полоски по 5-6 см. Уложить на противень на расстоянии 1 см друг от друга (курабье при выпечке сильно увеличивается), противень можно не смазывать. Выпекать в горячей духовке 10-12 мин.

Готовое курабье можно посыпать сахарной пудрой.

Имбирное печенье

Ингредиенты на 20 шт.: 1 большое яйцо, 100 г сахарной пудры, 1/2 ст. л. пекарского порошка, 50 г молотого фундука, 100 г рисовой муки, 2 ст. л. мелко порезанного корня имбиря.

Для покрытия: 50 г сахарной пудры.

Если вы никогда не пекли раньше, попробуйте сделать это печенье - один из самых простых рецептов. Рисовая мука придает этому печенью особый хруст.

Разогреть духовку до 180°С. Взбить яйцо с сахарной пудрой. Добавить пекарский порошок, фундук, муку и имбирь. Хорошо перемешать.

Смазать жиром противень. Поместить сахарную пудру в маленькую миску. Намочить руки и формировать маленькие шарики. Обмакивать шарики одной стороной в сахарную пудру и класть на противень сахарной стороной.

Поместить все шарики на противень на большом расстоянии друг от друга. Запекать 10-12 мин. Лопаточкой снять с противня и оставить остывать.

В копилку

Карамель ореховая

150 г меда, 400 г сахара, 1 плитка тертого шоколада, 150 г сухого молока, 1 чайная ложка сливочного масла, 100 г толченых грецких орехов, 1 ст. ложка воды.

Смешивают сахар с тертым шоколадом, сухим молоком и ложкой воды. Кипятят на слабом огне 5 минут и добавляют в теплую массу мед и ложку сливочного масла. Хорошо смешивают и после охлаждения всыпают толченые орехи. Готовую массу раскладывают на противень или доску, смазанную маслом. Через несколько часов разрезают на квадратики, обваливают их в толченых орехах, в сахарной пудре или просто заворачивают в целлофан.

Помадка молочная

2 л цельного молока, 200 г цветочного меда, 2 ст. ложки сливочного масла.

Наливают молоко в кастрюлю с толстым дном и ставят на сильный огонь. Перед самым закипанием уменьшают огонь и продолжают варить молоко 40-45 минут, постоянно помешивая, чтобы не подгорело. По мере загустения его помешивают чаще, пользуясь деревянной лопаткой.

Когда молоко станет пастообразным (лопаточка станет оставлять след), добавляют масло и мед. Смесь продолжают варить, пока она не станет густой и клейкой. Помадку можно ароматизировать ванилью.

Конфеты домашние

1 пачка сливочного мороженого, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана грецких орехов, 1 пачка детского питания «Малютка».

Пачку сливочного мороженого растирают со сливочным маслом, добавляют измельченные грецкие орехи и детское питание «Малютка». Из полученной массы лепят конфеты. Обсыпают их порошком какао (можно добавить натертые вафли) и кладут в холодильник.

Миндальное мороженое

1/2 л молока, 100 г сахарного песка, 30 г ванильного сахара, 50 г очищенного растертого миндаля, 2 яичных желтка, 10 г картофельного или кукурузного крахмала.

Молоко (1/4 л), размешав в нем сахар, ванильный сахар, очищенный растертый миндаль, доводят до кипения. В оставшемся молоке размешивают яичные желтки и крахмал; массу, постоянно помешивая, добавляют в кипящее молоко, варят 1 минуту до загустения и оставляют охлаждаться. Охлажденный крем выкладывают в форму и ставят в заморозку холодильника.

«Ежики»

1 пачка кукурузных палочек, 600 г конфет «Ирис», 20 г сливочного масла.

Ирески растапливают в горячем сливочном масле и тщательно размешивают. В эту массу постепенно добавляют подсушенные кукурузные палочки и ставят на 1 час в теплое место.

Формуют из полученной массы шарики, выкладывают их на блюдо так, чтобы они не касались друг друга, и ставят на 2 часа на холод.

Медовая горка

400 г муки, 4-5 яиц, 100 г сметаны, 1,5 стакана меда, сода.

Замешивают крутое тесто на сметане и яйцах, добавляют соду и тонко раскатывают. Нарезают ленточками длиной 2-3 см. Кусочки теста подсушивают в подсолнечном масле как хворост и выкладывают в тарелку горкой. Мед доводят до кипения и заливают им горку. Дают остыть.

Кофейное мороженое

250 г сахара, 4 яичных желтка, 750 г крепкого натурального кофе с молоком, 300 г сливок.

Яичные желтки хорошо растирают с сахаром, доливают к ним кофе с молоком, ставят массу на огонь и при постоянном помешивании доводят до кипения. Закипевшую массу снимают с плиты и, продолжая помешивать, полностью охлаждают. Вливают в мороженицу и замораживают.

Конфеты «Сладкоежка»

7 яиц, 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана муки, 250 г маргарина, сода.

Для глазури: 100 г молока, 1 ст. ложка сахара, 3-4 ст. ложки какао, 100 г масла.

Отваривают яйца. Желтки размешивают с растопленным маргарином, добавляют сметану, соду на кончике ножа и два стакана муки. Ставят в холодильник на 1 час. Затем формуют шарики и запекают в духовке 30-40 минут.

Приготовление глазури: смешивают молоко, сахар, какао и масло, кипятят и охлаждают. Натирают на терке любые вафли. Готовые шарики обмакивают в глазурь и обваливают в вафлях. Конфеты готовы.

Малиновое мороженое

150 г сахарного песка, 1/4 л воды, 1/4 л малинового сока, 1 лимон.

Сахар заливают водой; раствор доводят до кипения, варят сироп и оставляют охлаждаться. В охлажденный сироп примешивают малиновый и лимонный сок; раствор тщательно размешивают и выливают в форму, которую ставят в заморозку холодильника.

ЗАГОТОВКИ

Смородиновый кетчуп

2 кг красной смородины, 1 кг сахарного песка, 250 мл 5%-ного винного уксуса, 1 ст. ложка корицы, 2 ч. ложки молотой гвоздики, 1 ч. ложка перца.

Очистить смородину от стебельков, уложить в эмалированную посуду, растереть миксером, добавить все остальные компоненты и готовить при постоянном помешивании, снимая пену, около 20 минут до получения относительно густого бульона. Разлить в стеклянные банки и хорошо закупорить.

Можно воспользоваться обычным уксусом такой же концентрации, но это приведет к небольшому ухудшению вкуса.

Аджика домашняя

2,5 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг перца сладкого (красного).

Все пропустить через мясорубку. Добавить 1 стак. растительного масла, 1 стак. сахарного песка, 1/4 стак. соли. Смесь положить в эмалированную кастрюлю и тушить, помешивая, 1 час. Снять с огня, остудить. Затем добавить 1 стак. чеснока, пропущенного через мясорубку, 2 стручка горького перца. Холодную аджику расфасовать в стерилизованные банки и укупорить, можно и полиэтиленовыми крышками.

Остро-сладкий китайский соус

500 г помидор, 400 г репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, 6 стручков острого перчика (Чили), кусочек имбиря (если нет такового, то можно его пропустить), 8 горошин черного перца, 2 шт. гвоздики, полстакана растительного масла, 1 стакан уксуса, пол стакана сахара, по пол чайной ложки корицы и красного молотого перца, 1 чайную ложку соли.

Помидоры, лук и весь перец пропустить через мясорубку (желательно мелкую), добавить имбирь, перчик в горошке и гвоздику, растительное масло и поставить тушить на 30 минут. Потом все, что тушилось, протереть сквозь сито.

После протирки (промолки) добавить уксус, перец молотый, соль, сахар, корицу и поставить тушить на полтора часа на медленном огне. При этом крышка должна быть открыта и непрерывно надо помешивать. Готовить до тех пор пока соус не загустеет.

Готовый соус можно разлить в прокипяченные баночки с крышками-закрутками. Таким образом соус может храниться целый год.

Суповая заправка

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 600 г сладкого перца, 300 г зелени укропа и петрушки, 300 г корней петрушки, 800 г соли.

Морковь и корни петрушки натрите на крупной терке. Помидоры, лук, перец, зелень укропа и петрушки нарежьте очень мелко. Добавьте соль и тщательно перемешайте. Уложите плотно в простерилизованные банки и закройте стеклянными или полиэтиленовыми крышками.

Храните в темном прохладном месте. Эту заправку можно использовать для супов и вторых блюд.

Хреновина (хренодер)

Помидоры - 1 кг, чеснок - 300 г, хрен - 300 г, соль - 1 ст. ложка без горки, сахар - 1 ст. ложка без горки, уксус - 9%-ный - 0,5 ч. ложки.

Хрен и чеснок очистить, помидоры вымыть, все это пропустить через мясорубку. Посолить, добавить сахар и уксус.

Разложить в небольшие баночки. Хранить в холодильнике или в погребе.

Острый томатный соус

Состав (на пол-литровую банку):

Зрелые помидоры - 1 кг, крупный лук - 50 г, молотый черный перец - 0,01 г, молотый красный перец - 0,02 г, горчица в порошке - 0,05 г, молотая корица - 0,02 г, молотая гвоздика - 0,01 г, чеснок - 0,5 г, соль - 15 г, сахар - 75 г, уксус 6%-ный - 40 г.

Зрелые помидоры режем ломтиками, мелко режем крупный лук. В кастрюлю помещаем помидоры, лук и увариваем до половины первоначального объема.

Перец, гвоздику, корицу, сахар, соль и чеснок (перед добавлением чеснок необходимо порезать и растереть с солью до образования кашицы) добавляют за 10-15 минут до конца варки, после чего вливают уксус.

Соус процеживается через дуршлаг и разливается по банкам. Хранится в погребе (холодильнике).

Осенняя

Салат из капусты, перца сладкого, моркови и лука

Капуста - 200 г, морковь - 30 г, лук - 30 г, перец - 60 г, соль - 20 г (по вкусу), уксус 6%-ный - 70 г, зелень - 10 г, белые коренья - 30 г.

Белокочанную капусту очищают, удаляют кочерыжку, моют, дают стечь воде и шинкуют на домашней овощерезке или вручную, ширина стружек - не более 5 мм.

Перец сладкий, зрелый, с плотной мякотью, здоровый моют, удалят плодоножку и семена, вторично моют, вытряхивают семена, ополаскивают до полного удаления семян и разрезают на кружочки шириной 0,5 см.

Морковь тщательно моют, очищают кожицу, промывают и режут в форме лапши длиной 2,5-3 см, толщиной 0,5-0,7 см.

Лук очищают от покровных листьев, моют и режут на тонкие кружочки до 0,5 см.

Зелень (петрушка, сельдерей, укроп и кинза) моют, дают стечь воде и мелко рубят, хранят не более 30 минут до использования. Белые коренья (петрушки, сельдерея и пастернака) моют и натирают на мелкой терке.

Подготовленные овощи выкладывают в эмалированную кастрюлю и аккуратно перемешивают. На дно 0,5 л. банки наливают 2 столовые ложки подсолнечного масла, добавляют 1 чайную ложку соли и сахара, 2 столовые ложки 6%-ного уксуса, 2-3 зерна горького и душистого перца.

Овощной смесью плотно наполняют банку, накрывают крышкой и укладывают в стерилизационную ванну с температурой воды 35-40 градусов. Стерилизуют: банки 0,5 л - 45 минут, 1 л - 65 минут.

Этот салат является хорошей холодной закуской, его употребляют и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салат из квашеной капусты с морковью и яблоками

Рассол: на 1 литр воды 40 г соли, 40 г сахара.

Расход на пол-литровую банку: квашеной капусты - 200 г, моркови и яблок - по 100 г.

Квашеную капусту перебирают, очищают от зеленых и грубых частей листьев. Морковь моют, чистят и шинкуют на крупной терке. Яблоки режут соломкой или тонкими дольками. Овощи и яблоки смешивают, плотно укладывают в банки, заливают горячим рассолом. Затем банки накрывают крышками и стерилизуют. Пол-литровые - 10-12 минут, литровые - 13-15 минут, укупоривают.

Салат из капусты, черной редьки и других овощей

Расход подготовленных овощей на пол-литровую банку: белокочанной капусты - 160 г, черной редьки - 160 г, моркови и лука по 30 г, зелени - 10 г, чеснока - 1 зубок, уксуса 9-10%-ного - 20 г.

Белокочанную капусту тонко шинкуют. Редьку тщательно моют, очищают, снова моют и строгают на крупной терке. Лук шинкуют полукольцами.

В пол-литровую банку последовательно помещают: 20 г 9-10%-ного уксуса, зелень сельдерея, петрушки, чеснок. После этого уплотняют ложкой, кладут смесь овощей, добавляют по чайной ложке соли и сахара, все заливают кипятком. Банки накрывают крышками и ставят на прогревание в слабокипящую воду: пол-литровые - 8 - 10 минут, литровые - 12 минут. После стерилизации банки укупоривают жестяными крышками.

Цукаты

Цукаты из лимонных или апельсиновых корок

Для устранения горечи лимонные корки перед варкой вымачивают в холодной воде трое суток, меняя воду два раза день. Варят их в кипящей воде 10 минут. Размягченные таким образом корки откидывают на дуршлаг и варят в сахарном сиропе повышенной концентрации, из расчета 1,2 кг сахара и 1 стакан (250 г) воды на 1 кг подготовленных корок. Делают это в три приема. Первые два раза варят по 10 минут и выдерживают, охлаждая вместе с сиропом, по 10 часов. После третьей варки корки откидывают на сито или дуршлаг и дают полностью стечь сиропу. Затем укладывают один ряд на сито и подсушивают в духовке до образования корочки из мелких кристаллов сахара.

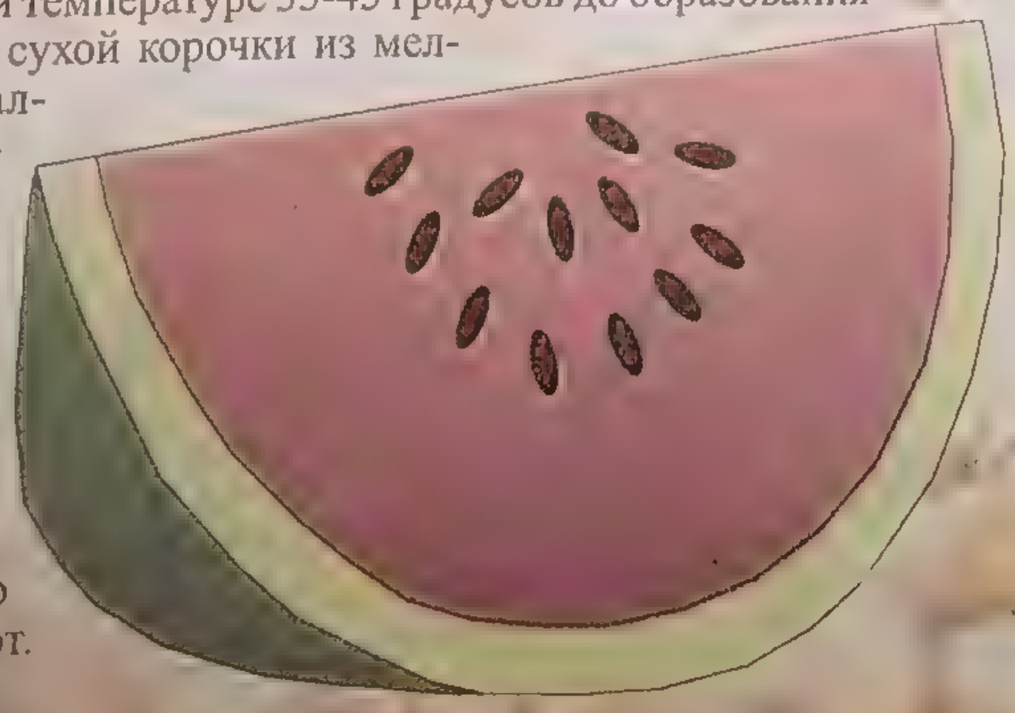
Подсушенные цукаты укладывают в сухие банки, накрывают крышками и плотно укупоривают.

Цукаты из арбузных корок

Для приготовления цукатов пригодны толстокожие сорта арбузов.

Корки очищают от кожицы, режут на кусочки, моют, дают стечь воде, выкладывают на дуршлаг и бланшируют в кипящей воде одну минуту. Немедленно охлаждают в воде и выкладывают в горячий сахарный сироп повышенной концентрации, из расчета 1,3 кг сахара и 1 стакан воды на 1 кг корок. Варят в три приема. Первые два раза по 15 минут при слабом кипении с выдержкой после этого по 10 часов. При третьей варке в сироп добавляют порошок ванилина. По окончании ее корки откидывают на сито для полного стекания сиропа, укладывают в один ряд и подсушивают в духовке при температуре 35-45 градусов до образования на цукатах сухой корочки из мелких кристалликов сахара.

Подсушенные цукаты укладывают в банки, накрывают крышками и плотно укупоривают.



Цукаты из абрикосов

Для приготовления цукатов отбирают недозрелые и твердые плоды абрикосов, после чего их моют, дают стечь воде, удаляют плодоножки, ножом из нержавеющей стали разрезают на половинки, удаляя при этом пораженные места.

Отсортированные половинки выкладывают в дуршлаг и бланшируют путем погружения в кипящую воду на 1-2 секунды, поле чего немедленно извлекают и погружают в холодную воду, затем половинки откидывают на сито или дуршлаг и погружают в горячий сахарный сироп для варки.

Сироп для варки готовят повышенной концентрации из расчета 1,2 кг сахара и 1 стакан воды на 1 кг плодов. Варка трехкратная.

Первая варка проводится в течение 15 минут при слабом кипении, после чего снимают с огня, выдерживают и охлаждают в течение 10 часов, затем производят вторую варку (15 минут) и снова охлаждают и выдерживают 10 часов. После третьей варки плоды откидывают на сито в горячем состоянии, дают стечь сиропу и подсушивают в духовке при температуре 35-45 градусов до образования на поверхности плодов корочки из мелких кристалликов сахара.

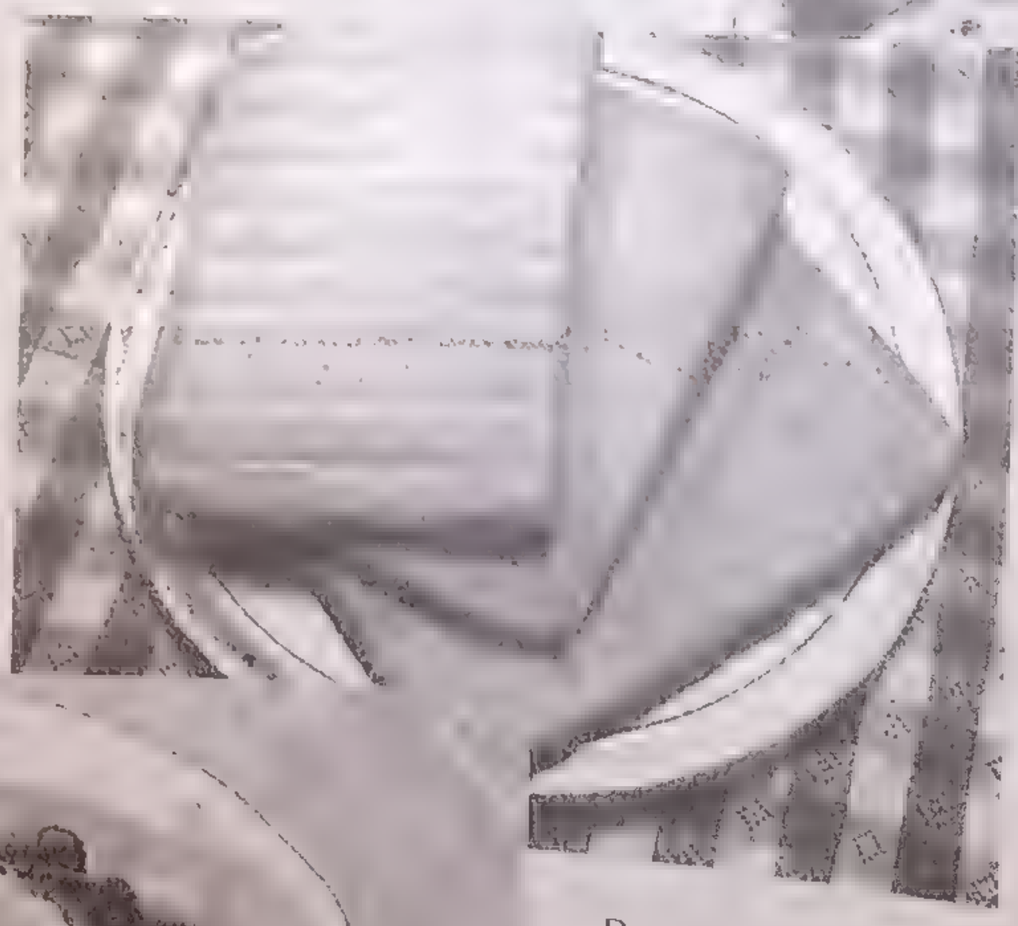
Подсушенные цукаты укладывают в банки, накрывают крышками и укупоривают.

РЕЦЕПТЫ

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ

Маргарин - 200 г, яйцо - 5 шт., сахар - 1 стакан, мука - 1 1/4 стакана, сода на кончике ножа.

Растопить маргарин, слегка остудить, перемешать с сахаром и мукой и добавить взбитое яйцо. Полученную смесь тщательно взбить до получения густой однородной массы.



ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ

Мука - 2 стакана, сметана - 0,5 стакана, сахар - 1 стакан, масло сливочное - 100 г, сода - 0,5 ч. л., ванильный сахар - 1 пакетик.

В муку положить сахар, соду, ванилин и все перемешать. Добавить смегану, размягченное масло и замесить тесто. Выдержать 20-30 минут.

ПЕЧЕНЬЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

Мука - 3 стакана, яйцо - 3 штуки, масло сливочное - 250 г, сахар - 1 стакан, сода - 0,5 ч. л.

Яйца с сахаром растереть добела, добавить размягченное масло, соду, перемешать, добавить муку и замесить тесто.

ПЕЧЕНЬЕ «ДЕТСКОЕ»

Сметана - 1 стакан, сахар - 1 стакан, яйцо - 3 шт., мука - 1 стакан, крупа манная - 3/4 стакана, сода на кончике ножа.

Яйцо с сахаром и сметаной тщательно взбить, затем добавить муку, манную крупу и соду, тщательно перемешать. Полученное тесто выдержать 30 минут.

Сафлé

Суфле яблочное

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

1 кг кислых яблок, 4 белка, 300 г сахара, 100 г абрикосового или малинового джема.

Яблоки пекут, вынимают из них мякоть и размешивают ее с 5 ложками сахара. Эту массу выкладывают на фарфоровую тарелку, хорошо смазанную сливочным маслом, сверху покрывают абрикосовым или малиновым джемом, затем пеной взбитых с остальным сахаром белков и немедленно ставят в горячую духовку (200°С) на 30 минут. Пена должна сверху высушиться, а верх яблочной массы слегка припечься.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

1 кг яблок, 2 ст. ложки варенья, 5 белков, 150 г сахара, 50 г измельченных орехов, корица.

Из яблок чайной ложечкой осторожно вынимают сердцевину, очищают их и припускают в подслащенной воде, после чего наполняют яблоки вареньем, посыпают сахаром, складывают на огнеупорную тарелку, смазанную сливочным маслом, покрывают пеной взбитых с сахаром белков, посыпают корицей с измельченными орехами и выпекают в теплой духовке (180°С) в течение 15-20 минут.

Суфле ягодное

250 г земляники или малины, 250 г сахара, 6 белков.

Спелую малину или землянику перетирают через сито, посыпают сахаром и взбивают с 2 белками.

Отдельно взбивают пену из 4 белков, вымешивают ее с приготовленной массой, выкладывают на фарфоровую тарелку, смазанную сливочным маслом и выпекают в теплой духовке в течение 30 минут. Когда масса подойдет - суфле готово.

Суфле абрикосовое

150 г сушеных абрикосов, 8 свежих или консервированных абрикосов, 50 г сахара, 4 белка.

Сушеные абрикосы несколько минут варят в 1/2 стакана воды. Когда они размякнут, протирают их через сито, добавляют сахар и варят мармелад.

Из белков взбивают крутую пену, добавляют мармелад и взбивают до образования пышной массы.

Эту массу в форме пирамиды выкладывают на фарфоровую тарелку, смазанную сливочным маслом, посыпают сахаром, ставят в горячую духовку (200°С) и запекают в течение 15-20 минут.

Суфле с сушеными сливами

500 г сушеных слив, 6 белков, 250 г сахара, 1/2 лимона.

Сушеные сливы хорошо вымешивают и варят. Отделяют косточки, вынимают из них ядра, снимают оболочку и мелко секут. Сливы протирают через сито и вымешивают с измельченными ядрами, цедрой и лимонным соком.

Из белков и сахара взбивают крутую пену, смешивают с приготовленной массой и выкладывают на фарфоровую тарелку, смазанную сливочным маслом. Посыпают сахаром и выпекают в теплой духовке (180°С) в течение 20 минут.

Суфле с вареньем

2 ст. ложки малинового или клубничного варенья, 4 белка, 100 г сахара.

Из белков и сахара взбивают крутую пену, добавляют варенье и взбивают еще 30 минут, чтобы варенье равномерно смешалось с пеной.

Эту массу выкладывают на смазанную сливочным маслом фарфоровую тарелку и выпекают в теплой духовке (180°С) в течение 15 минут.

Суфле ванильное

1 чайная ложка муки, 9 яиц, 120 г сахара, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин.

В глубокую посуду вливают белки и ставят их на холод. Желтки растирают с сахаром и мукой, вливают молоко (1/2 стакана) и, помешивая, нагревают массу, не доводя до кипения, пока не загустеет. Затем добавляют в нее ванилин по вкусу.

Охлажденные белки взбивают и осторожно перемешивают с горячей массой. Суфле выкладывают горкой на смазанное маслом металлическое блюдо или алюминиевую сковороду, наносят на него рисунок, ставят на 12-15 минут в негорячий духовой шкаф и выпекают до готовности.

Также можно приготовить шоколадное суфле (в массу, перед тем как поставить ее на огонь, добавляют 130-140 г шоколада или 45 г какао) и кофейное (в массу вливают 2 столовые ложки крепкого натурального кофе).

САЛАТЫ ОРИГИНАЛЬНЫЕ

САЛАТ ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

На плоскую неглубокую тарелку выкладывается слоями - обжаренные кружочками баклажаны, порезанные кольцами свежие помидоры, порезанный кольцами и слегка припущенный болгарский перец. Каждый слой пересыпается мелко порезанной зеленью и чесноком ,смешанными с солью. Сверху ставится небольшой гнет.

Кушать с аппетитом через пару часов.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары залить горячей водой и варить 5 минут. Снять кожицу, нарезать соломкой. Отварить картофель и морковь, нарезать соломкой, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить яйцами и солеными огурцами.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Небольшой вилок капусты нашинковать. Два кислых яблока натереть на крупной терке, порезать одну луковицу. Заправить соусом. Рецепт приготовления соуса: порубить 3 вареных яйца, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 100 г взбитых сливок. Все смешать.

САЛАТ «ХУНЧА»

Сырое нежирное мясо (можно заменить вареным) режем небольшими кусочками и обжариваем в подсолнечном масле почти до готовности.

Соленые огурцы (можно бочковые) режем кубиками и обжариваем на сухой сковороде до тех пор, пока сковорода не станет сухой. Затем добавляем подсолнечное масло и подрумяниваем огурцы (вкус у них будет как у грибов). Поджариваем порезанный полукольцами лук. Все смешиваем и тушим до готовности. Когда остынет, добавить по вкусу перец или чеснок, а можно то и другое.

САЛАТ С КАРТОШКОЙ

Морковь режем соломкой, капусту шинкуем, добавляем мелко резанное и обжаренное мясо. Морковь, капусту, обжаренное мясо немного промариновать в слабом уксусе. Все смешать.

Сырую картошку режем тонкой соломкой и в дуршлаге опускаем в кипяток на 3 минуты. Маринованные морковь, капусту, мясо смешиваем с картофелем, добавляем мелко резанный лук и соленые огурцы, резанные соломкой. Все смешиваем. Перед подачей на стол добавляем майонез.

САЛАТ «БАБОЧКА»

Смешиваем резанные кубиками: отварной картофель, вареную морковь, огурцы свежие (без кожицы), редис, болгарский перец. Добавляем баночную кукурузу, мясо курицы. Солим, перчим и добавляем майонез.

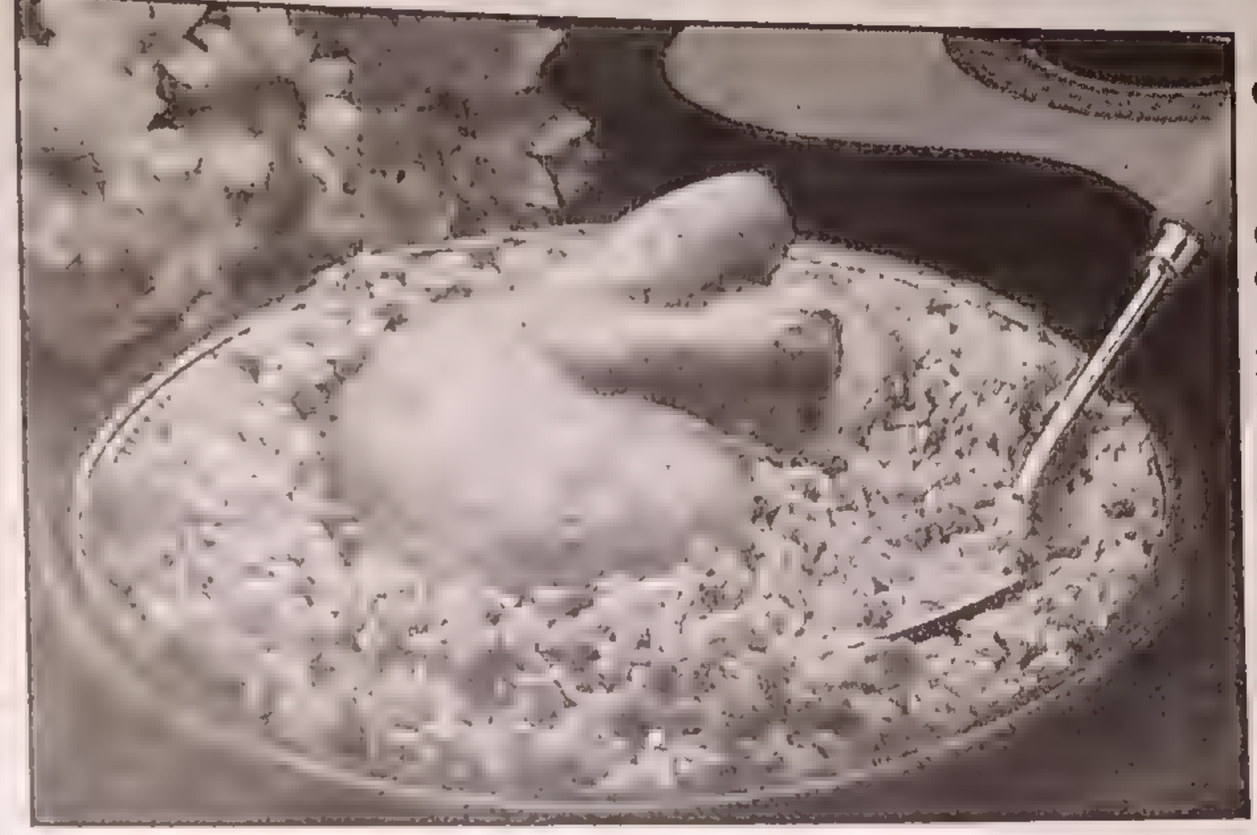
Это блюдо в холодном виде можно использовать как салат, а в горячем, как второе блюдо. Вареный картофель режем соломкой. Соус: жирную сметану разогреваем на медленном огне. Несколько зубчиков чеснока давим и добавляем в кипящую сметану. Добавляем перетертый творог, быстро мешаем и сразу же поливаем резанный картофель.

САЛАТ С ЛЕПЕШЕЧКАМИ

Капусту соленую или огурцы (резанные соломкой) обжариваем на подсолнечном масле. Режем соломкой морковь и тоже обжариваем. Мясо кусочками обжариваем до готовности. Взбить 2 яйца и 2 столовые ложки муки. Из этого теста жарим маленькие лепешечки, режем их соломкой и добавляем в салат. Давим чеснок, смешиваем его с уксусом, добавляем по вкусу соль и все перемешиваем.

ГОВЯДИНА, ПТИЦА, РЫБА

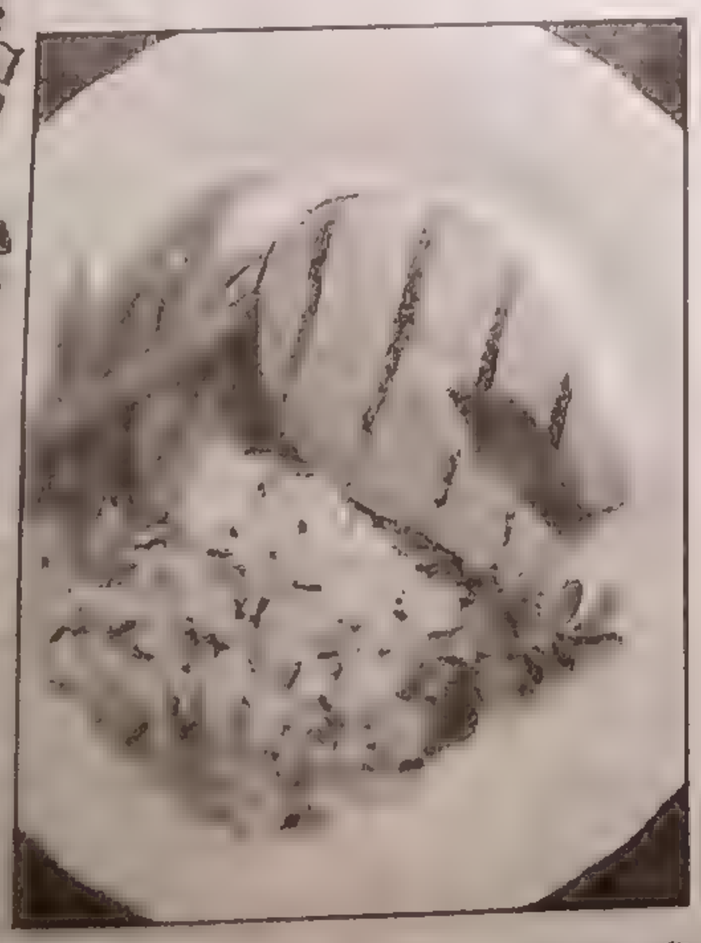
РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ХЛЕБНОЙ НАЧИНКОЙ



Белый хлеб - 60 г, молоко - 125 мл, сало с прожилками - 40 г, лук репчатый - 1 шт., сливочное масло - 2 ст. л., яйца - 1 шт., петрушка рубленая - 1 ст. л., филе говядины - 4 кусочка, морковь - 1 шт., белое вино - 125 мл, томатная паста - 1/2 ч. л., соль, перец, лавровый лист.

Довести до кипения молоко со 125 мл воды и залить нарезанный кубиками хлеб. Через 15 минут хлеб отжать и протереть через сито. Обжарить в 1 ст. л. сливочного масла нарезанные кубиками сало и лук, смешать с хлебной массой, взбитым яйцом и рубленой петрушкой. Приправить солью, перцем.

Мясо отбить, приправить солью, перцем, намазать получившейся смесью, скатать в рулеты и хорошенько обжарить в сливочном масле. Добавить мелко нарезанную морковь, лавровый лист, зелень, вино и томатную пасту, тушить 75 минут.



РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Филе палтуса, камбалы или морского окуня - 6 кусков, соль - 3 ч. л., перец - 0,75 ч. л., масло сливочное - 110 г, лук репчатый измельченный - 0,75 стакана, шампиньоны - 250 г, помидоры - 2 шт., зелень измельченная, яйца - 2 шт., сухари панировочные - 1 стакан, мука - 3 ст. л., сухой вермут - 1 стакан, сметана - 1 стакан.

Соль (2 ч. л.) смешать с перцем (0,5 ч. л), натереть филе. Лук и грибы измельчить, поджарить в масле (минут 5), положить помидоры, петрушку, посолить, поперчить и варить на слабом огне 10 мин.

Куски филе намазать полученной смесью, скатать в трубочки, обвязать ниткой.

Яйца размешать, окунуть в них трубочки, запанировать в сухарях и обжарить в масле. Обжаривать до тех пор, пока рыба не станет мягкой. Выложить ее на подогретое блюдо.

В оставшееся на сковороде масло высыпать муку, добавить вино и размешать, пока не закипит. Варить на среднем огне 5 мин. Затем влить сметану, подогреть, не давая закипеть, и залить трубочки. Соус можно подать отдельно.

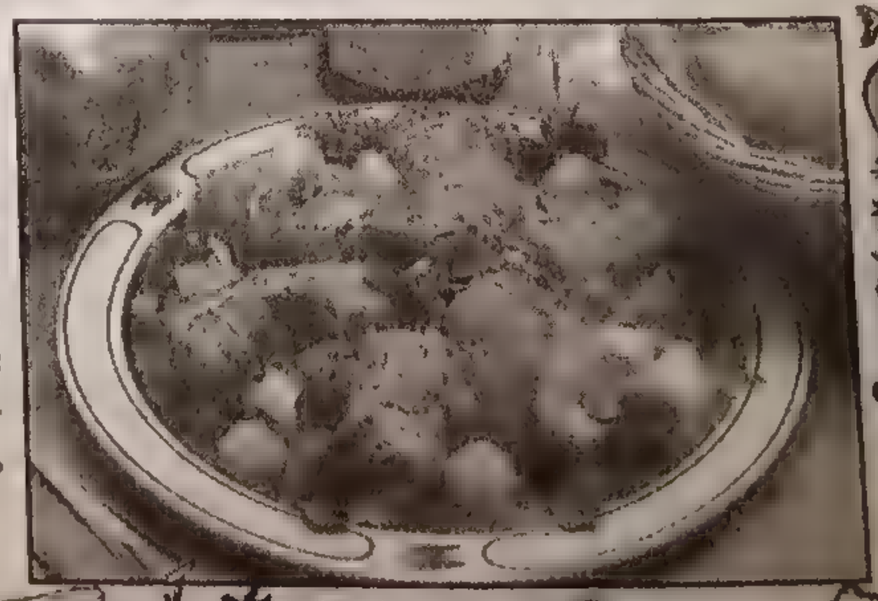
КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Курица - 1 шт., сметана - 1 ст. л., соль.

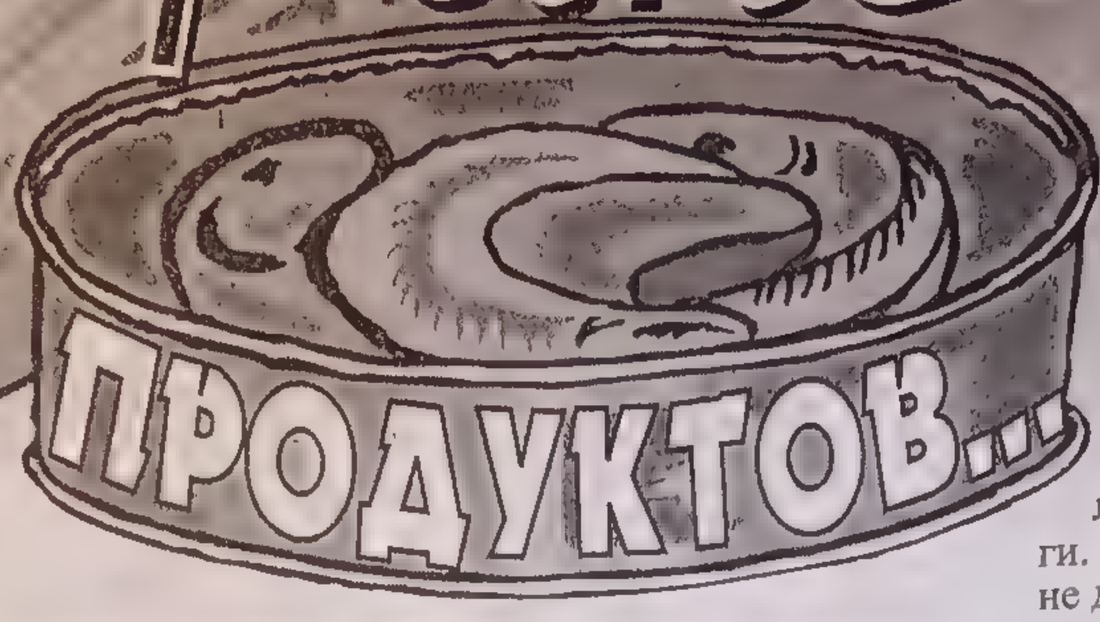
Начинка: рис - 2/3 стакана, яйца - 2 шт., сливочное масло - 1 ст. л., бульон - 2 стакана, изюм - 1 стакан.

Спинку очищенной курицы разрезать, выпотрошить через спинку внутренности, обмыть и удалить кости, за исключением костей бедрышек и крылышек. Затем кожу начинить рисовой начинкой, спинку зашить, бедрышки и крылышки связать ниткой, чтобы они не отставали, посолить, намазать сметаной или маслом, положить на противень (спинкой вниз), сделать наколы, чтобы мог выйти воздух, и жарить в горячей духовке. Чтобы жаркое запекалось одинаково со всех сторон, его можно положить на две чистые лучинки. Перед подачей на стол жаркое следует немного остудить, удалить нитки, положить курицу на подогретое блюдо и, не нарушая общего вида птицы, разделать ее очень острым ножом на куски.

Для рисовой начинки: рис следует промыть, залить куриным бульоном из костей и варить до готовности. Затем добавить сливочное масло и поставить на 20 мин. в духовку, чтобы рис набух. Вынуть рис, охладить, добавить взбитые яйца, немного соли, изюм и размешать.



Хранение продуктов...



◆ Не рекомендуется хранить в полиэтиленовых пакетах жирные продукты - масло, сало, колбасные изделия, сыр и т.д. Для этого лучше применять фольгу или целлофан.

◆ Чтобы рыбное филе лучше сохранилось, его необходимо смочить водой с добавлением лимонного сока, просушить и только потом упаковать и положить в холодильник.

◆ Если у вас остался неиспользованный соус, распределите его на небольшие порции и заморозьте. Перед употреблением просто разогрейте его.

◆ Мясо можно хранить в холодильнике, не замораживая 1-2 дня, если смазать его оливковым маслом.

◆ Все продукты, которые не хранятся в холодильнике, лучше держать в темном месте.

◆ Пряности нужно хранить в плотно закрывающихся, непрозрачных банках.

◆ Каждый вид пряности должен иметь индивидуальную баночку.

◆ Полочки для пряностей должны размещаться в сухом месте, подальше от тепла и влаги, идущих от плиты.

◆ Пряности в зернах лучше хранить в целом виде, а молоть их перед использованием.

◆ Листовые пряные овощи, которые выращиваете сами, надо срывать перед употреблением. В случае необходимости их можно хранить в холодильнике, завернув во влажную салфетку.

◆ Чтобы сушеные грибы были как свежие, их нужно подержать в слегка подсоленном молоке.

◆ Лимоны долго останутся свежими, если хранить их в холодильнике в кастрюле с водой.

◆ Сливочное масло сохранится дольше, если держать его в подсоленной кипяченой воде.

◆ Хлеб дольше останется свежим, если в хлебницу положить кусочек яблока.

◆ Чай (заварка) хорошо хранится в посуде из фарфора и стекла.

◆ Хлеб и булочки можно долго сохранить свежими, держа их в морозилке.

◆ Чтобы брынза осталась свежей, нужно накрыть влажной тканью посуду, в которой она хранится.

◆ Чтобы сделать чай ароматнее, положите в коробку, в которой он хранится, корочку лимона или апельсина.

◆ Кочаны свежей капусты хорошо сохранятся, если их плотно завернуть в газетную бумагу и положить на небольшом расстоянии друг от друга в сухом прохладном месте.

◆ Чтобы соленые огурцы не заплесневели, надо при засоле положить в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца, а когда огурцы будут готовы, доставать их чисто вымытой ложкой или вилкой.

◆ В посуду, где хранят соль, можно положить листок промокательной бумаги. Она защитит соль от влаги и не даст образоваться комкам.

◆ Чтобы чеснок лучше сохранился, нужно очищенные дольки порубить (или пропустить через мясорубку), переложить в стеклянную банку, налить сверху растительное масло и поставить в холодильник.

◆ Чтобы в шкафу, где хранятся продукты, был приятный запах, можно на полку положить кофейные зерна.

◆ Чтобы сыр сохранил свои вкусовые качества, держите его в холодильнике в герметично закрытом сосуде.

◆ Отрезанная половинка репчатого лука останется свежей, если на срезе смазать ее сливочным маслом.

◆ Вареные овощи нельзя хранить в воде, в которой они готовились. От этого они становятся водянистыми.

◆ Зрелые бананы будут дольше храниться, если отделить их один от другого.

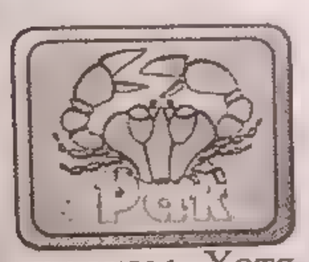
◆ Лимоны долго сохраняются, если их держать в большой банке с холодной водой. Воду нужно менять ежедневно.

Кулинарный гороскоп

Хороший период для Овнов. Не медлите и начинайте с вдохновением новые дела. Уверенности и энергии Вам хватит. В последнее время Вы стали сомневаться в себе и людях, много копаться в прошлом и пребывать в мечтах. Мечты оставьте мечтам, а Вы всегда были человеком действия. Вы вступаете в новый удачный период, когда исполняются все ваши мечты и желания, особенно в сердечном плане.

Ваша удача на данном периоде будет зависеть от того, насколько тепло и душевно Вы умеете общаться с людьми. Ваша природная скромность и трудолюбие будет всеми оценены по достоинству. Встречи и командировки ожидают Вас на службе. Родственникам и родным можете предложить встречу, чтобы развеяться и обсудить то, что «наболело». Рассчитывайте свое время, чтобы его хватало, и Вы не спешили.

Это время богато на встречи с интересными людьми. Любовные романы, праздники и тусовки захлестнут Вас и унесут с собой. Любящих и милых людей найдет тот, кто сам умеет любить и понимать. Письма и разговоры по телефону приобретут романтическую направленность. Вы станете королем на работе. Ваши карты - это внимательность, интеллектуальные способности и общительность.



В данный период все внимание на работу и карьеру. На службе потребуется много сил и уверенности. Вполне возможно, что Вас бросят на «передовую». Станьте деловым человеком. Хотя это и трудно для Рака, но не невозможно. У Вас появится море планов и большая внутренняя свобода. Все, что бы вы не делали, будет удаваться. Предоставленные возможности заработка могут быть просто потрясающими.

Вы на пороге праздника. Новое восхождение к вершине славы и успеха начнется вот-вот. Принимайте все предложения и приглашения к сотрудничеству с оптимизмом и внимательностью. Будьте добры и мягки к людям, любезны и обольстительны как настоящие Львы. Ваши дети обратят на себя Ваше внимание, побалуйте их подарками и лаской. В любви вот-вот все прояснится.

Вы трезвый и реальный человек, Вас так просто не обманешь и не разжалобишь. Но в данное время обратите внимание на тех, кому нужна Ваша помощь. Конечно, не стоит раздавать доброту просто так, чтобы ей пользовались. Есть люди, особенно любимые, кто очень нуждается в вашем добром слове и помощи, но боятся попросить. В финансовых вопросах стоит больше внимания уделить мелочам.

На этой неделе Вы можете познакомиться с человеком, который поможет Вам найти работу для души или проявить себя на рабочем месте. Для достижения цели Вам сейчас нужна интуиция. Хороший совет и общение с родными людьми принесут свои плоды. В отношениях будьте больше ведомым, чем хозяином положения. Небольшие тревоги за финансовое будущее не должны испортить Вам настроения.

Вас стали утомлять праздники? Хочется реального и настоящего? Ваше место сейчас в работе и карьере. Больше профессионализма! Присмотритесь к окружению, что за люди вокруг Вас? Неожиданно судьба может Вас свести с интересным человеком, который станет для Вас трамплином в будущее. Жизнь черно-белая, поэтому Вы готовы всегда к борьбе и защите. Конец недели может дать небольшие волнения.

Ваше золотое время. Дайте себе возможность раскрыться в полной мере. Проявите все свои способности и таланты. У кого есть возможность отдохнуть вдалеке от родных мест, обязательно воспользуйтесь ею, так как поездка обещает быть очень романтичной и интересной. Многие Стрельцы любят учиться, вот и сейчас звезды дают редкий шанс, чтобы найти себя в одном направлении. Это получится само собой.

Сложный период, когда надо построить новые отношения с людьми или обновить старые. Если у Вас еще есть сомнения - тот ли это человек, то гоните дурные мысли прочь. Все, что у Вас есть - это Ваше. Верьте другим и не сомневайтесь в их порядочности. Не бойтесь трудностей, дорога обещает быть интересной. Будьте внимательны при оформлении сделок и договоров, в подписании ценных бумаг.

Довольно мечтать, пора спускаться на землю. Ведь данный период хорош тем, что можно найти свою родную половинку. Больше встречайтесь, посещайте дружеские вечера и посиделки. Отнеситесь серьезнее к тем событиям, которые происходят. Принимая важные решения, сейчас лучше всего советоваться с другими. Поведение окружающих поможет Вам дать ответ на новые вопросы.

После веселого праздника самое время хорошо потрудиться. От мягкости и неуловимости вернитесь к серьезности и порядочности. Успех ждет тех Рыб, кто работает творчески и с «огоньком». На работе поставьте себя на центральное место и работайте так, что начальство начтет рассыпаться в похвале. Дома обратите внимание на здоровье Ваших детей. Возможно, кто-то захочет сделать ремонт или сменить имидж дому.

СКАНВОРД

Оруж шкаф		Стоячие гусли		Азиат-носиль-щик		Ден ед ряда стран		Неогра-ниченная власть	Малый котлован
						Есть у каждого			
Театр, кукла		Бумага цилинд-ром		Орган размн грибов				Буква греч. алф.	
Детская игра	Проспект в США		Набро-сок чер-тежа	Неболь-шой па-русник					Испари-на
					Хлебный напиток	Единица систе-матики			
Карбо-ловая кислота						Запугива ние в кар-точ игре		78% воздуха	
					Близкий родст-венник				
Чехол для пасты		Попереч-ная бал ка (мор)		У цикло-па он один					Нападе-ние из-за угла
					Локоть на ноге		Телефон Скорой / Япоп город		
Цели-ноград нынче	Тканые китаи панно		Летаю-щее жа-ло		Убор не-весты				
						Насеко-мое		Цифра	
Очерк					Буква греч алф				
Выступ суши в море		Тип сов са-молета			Титул Дж Баи-рона				
			Бендер в детстве				Друг Винни-Пуха		

Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул.Б.Хмельницкого, 38
магазин "Привал" т.17-90-86
Реклама

Издатель: ООО Издательский дом «Медиа-пресс».
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская 60, комн. 901
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8 342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Куховаренко Марина Александровна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00
Заказ 789 Тираж 24800
Дата выпуска номера 28.07.2003 г. [illegible]
Газета зарегистрирована МПТР РФ [illegible]
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.: (8 834) 24-45-46

Незатейливые блюда с.3

Моя кухня

Тираж 26800

№36(78)

Суп из свежих опят с.23

Применение облепихи с.26

Качество детских продуктов с.28

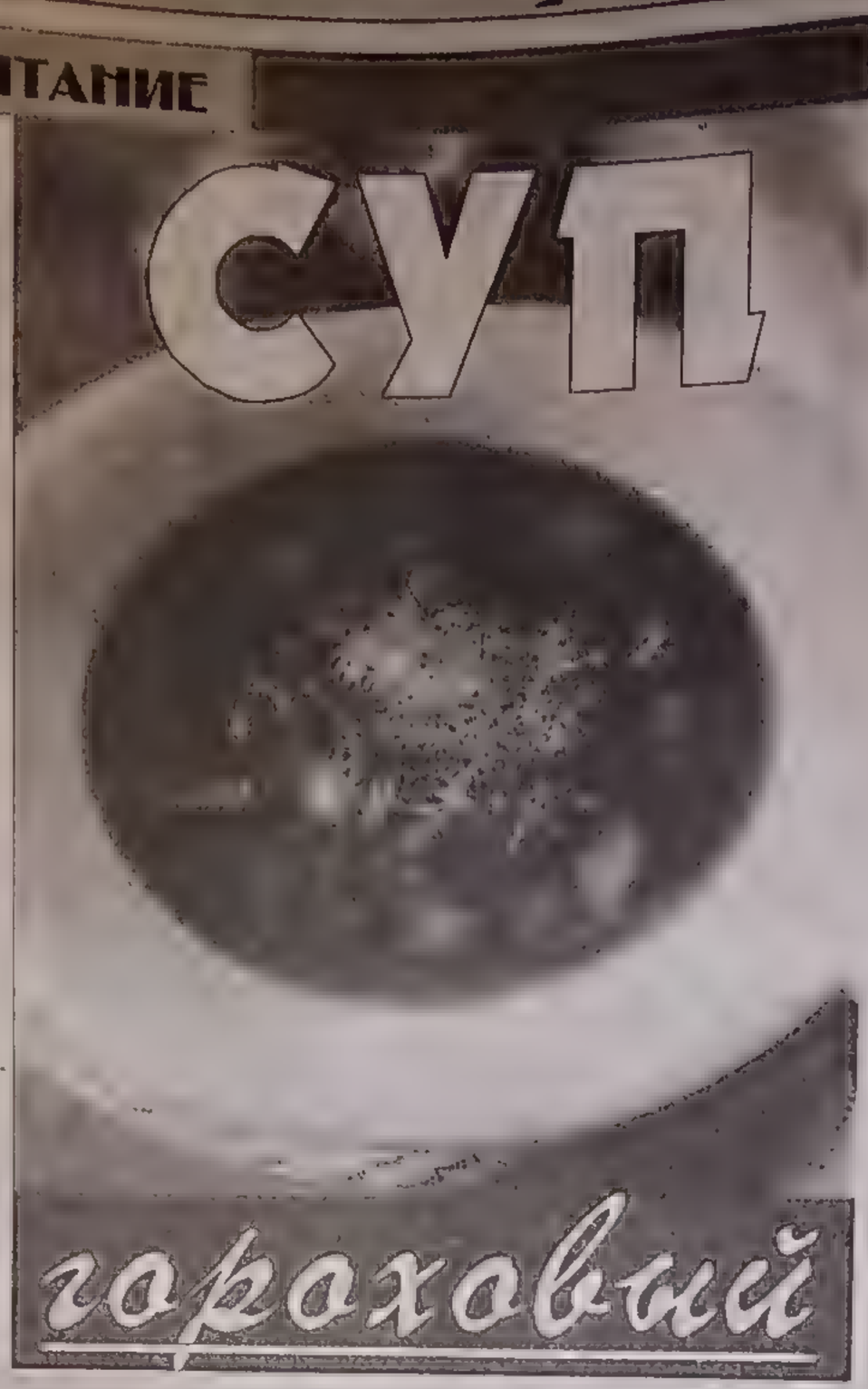
Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Елена Степаненко: «Готовим сладкую колбасу»!

Здоровое питание

Суп гороховый



Суп-пюре из гороха

500 г говядины с костями, 300 г сушеного гороха, 1 морковь, 1 лук - порей, по 1 корню сельдерея и петрушки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла, соль.

Из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья и пряности и замоченный в воде горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку пассеровать, разбавить бульоном и ввести в суп. Подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба.

Чирапур

Горох 1/2 стакана, курага 200 г, сахар 4 столовые ложки.

Заранее замоченный горох промывают, заливают холодной водой (2 л) и варят до готовности. Затем добавляют курагу, сахар и варят до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подают чирапур холодным.

Пюре из гороха и картофеля

90 г гороха, 80 г картофеля, 50 г молока, 10 г сливочного масла, соль.

Горох, сваренный в воде, немедленно, пока они не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку или мельничку; при небольшом количестве продуктов протереть через сито. Полученное пюре нагреть до 80 - 90°С, развести горячим молоком или отваром гороха, посолить, добавить жир и хорошо перемещать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Перед подачей полить маслом сливочным, топленым или подсолнечным, или сливочным маргарином.

Таким же способом можно приготовить фасоль, бобы, чину или нут. Пюре из бобовых с картофелем может быть также использовано в качестве гарнира к вареной ветчине, жареной свинине, баранине, к рубленым мясным и рыбным котлетам и колбасным изделиям.

Суп гороховый

500 г мяса, 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки масла.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1-1/2 часа. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Пряная азбука

Баба. Сдобное кондитерское изделие. Высокое и рыхлое

Первоначально бабы делали исключительно на дрожжах. Для лучшего подъема теста дрожжей клали много и замешивали его целиком на молоке. Чем выше поднималась баба, тем лучше считался кондитер. Выпекали ее в русской печи. На приготовление теста и выпечку уходило не менее 7-8 часов.

Это кондитерское изделие было характерно для Полотчины, Новгородчины, Псковщины, Смоленщины. С середины XIX в. оно почти исчезло из обихода.

Базилик

Базилик - пряная трава, может использоваться как в свежем, так и в сушеном виде. Базилик - универсальная приправа, но в большей степени подходит для итальянской кухни, особенно к блюдам из помидоров, сыра, грибов, соусам с растительным маслом, супам. Хорошо сочетается с чесноком.

Бешамель

Один из основных соусов французской и европейской кухонь. Создание его приписывают гофмейстеру Людовика XIV Луи де Бешамелю маркизу де Нуантель, сыну известного ориенталиста, этнографа и дипломата, создателя музея восточного искусства в Париже Шарля М. Ф. де Нуантеля и Д. Арженвий. Популярность соуса объясняется простотой его приготовления и универсальностью применения: он одинаково хорошо подходит к горячим мясным, рыбным и овощным блюдам. Кроме того, его легко варьировать, видоизменять, дополнять путем прибавления всего одного какого-нибудь нового (но, конечно, гармонично подходящего по вкусу) компонента.

Состав: 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки кипящего бульона (мясного, рыбного, овощного - в зависимости от назначения соуса), 1 стакан горячих сливок, свежей негустой сметаны или, в крайнем случае, молока.

Приготовление. В масляно-мучную основу вливают бульон, размешивают, не переставая подогревать, а затем небольшими порциями вливают молоко или сливки, все время поддерживая одинаковую густоту при непрерывном помешивании. После готовности в бешамель можно добавить 1-2 столовые ложки поджаренного до мягкости мелкокрошеного лука, сдобренного солью, черным перцем, мускатным орехом. В последнее время часто приготавливают молочный соус, лишенный вкуса и аромата из-за отсутствия приправ и не дающий никакого представления о достоинствах истинного бешамеля.

... И НА ВТОРОЕ

Незабываемые блюда

ТУШЕНАЯ

5 кочанчиков кольраби, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1/4 стакана сметаны, 4 чайных ложки томат-пасты, соль, корица.

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, запанировать в муке, слегка обжарить на масле. Затем положить в кастрюлю, добавить молотый перец, корицу, заправить сметаной, смешанной с томат-пастой. Тушить под крышкой на слабом огне 40 минут. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

СОТЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны 1 кг, картофель 1 кг, помидоры, болг. перец, лук, зелень.

Очень вкусное овощное блюдо, но самое трудоемкое - это почистить и порезать все овощи кружочками (а баклажаны еще надо и пожарить).

После этого укладываете слой катофеля (как "соты", один кружочек на др.), слой баклажанов, слой помидоров, сверху посыпать перцем, луком, зеленью, потом повторите все слои. Не забудьте каждый слой солить.

Воды добавлять не надо. Ставьте вашу кастрюльку или чугунок на небольшой огонь минут на 50-60.

БЛЮДО АРМЯНСКОЙ КУХНИ

Лук репчатый, баклажаны, помидоры, картофель, болгарский перец, подсолнечное масло, кинза, петрушка, чеснок, соль.

Лук порезать полукольцами, болгарский перец брусочками, картофель, помидоры, баклажаны (от кожуры не очищать) кружочками.

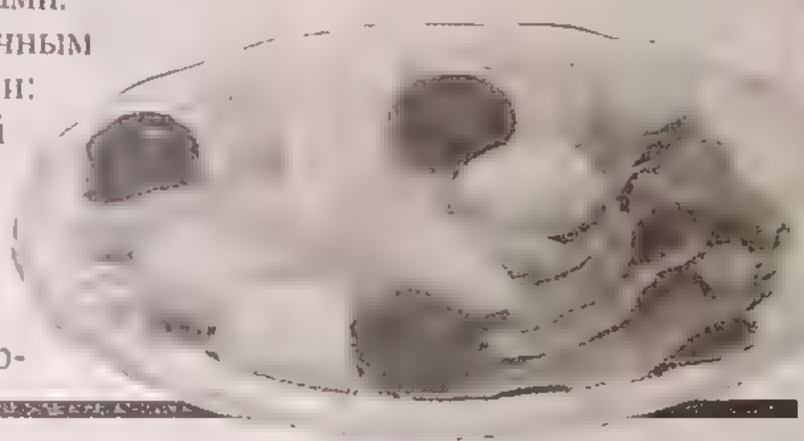
В сковороду с подсолнечным маслом укладывать слоями: лук репчатый, болгарский перец, баклажаны, картофель, помидоры.

Сковороду закрыть, тушить на небольшом огне. Когда будет готово (примерно через полчаса), посолить и добавить порезанные кинзу, петрушку и чеснок. Все перемешать и дать постоять под крышкой еще 5 минут. Очень вкусно!

ЖАРЕНАЯ СВЕКЛА

2-3 штуки крупной сырой красной свеклы, 1-2 шт. моркови, подсолнечное масло (лучше нерафинированное).

Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке. Моркови должно быть меньше чем свеклы, иначе будет слишком сладкое блюдо. Выложить эту массу на хорошо разогретую сковороду, предварительно влить пару столовых ложек подсолнечного масла. Можно добавить немного воды. Все это жарится до готовности. По вкусу похоже на жареные грибы.



Рецепты читателей

Салат куриный

Куриные грудки 300-400 г, 5-6 яиц, молоко или сметана 2-3 столовые ложки, репчатый лук - 1 шт., зелень (укроп, петрушка), банка горошка, майонез 250 г, соль, перец по вкусу.

Грудки отварить, переложить в тарелку, остудить. Яйца с молоком взбить посолить, поперчить и пожарить омлет, в несколько приемов, как можно тоньше, остудить. Грудки, омлет порезать соломкой, лук - тонкими полукольцами, зелень мелко. Всыпать горошек, заправить специями, переложить в салатник. Приятного аппетита.

Тамара Чернышова

Салат "Сытный"

2 свежих огурца, 3 средних помидорки, 2 яйца, немного твердого сыра, соль, растительное масло.

Огурцы, помидоры и яйца нарезать кубиками, посыпать сыром, натертым на мелкой терке, посолить, заправить маслом. Салат готов. Он очень сытный, к тому же малокалорийный. Когда я на диете, питаюсь только им. Результат сногсшибательный!

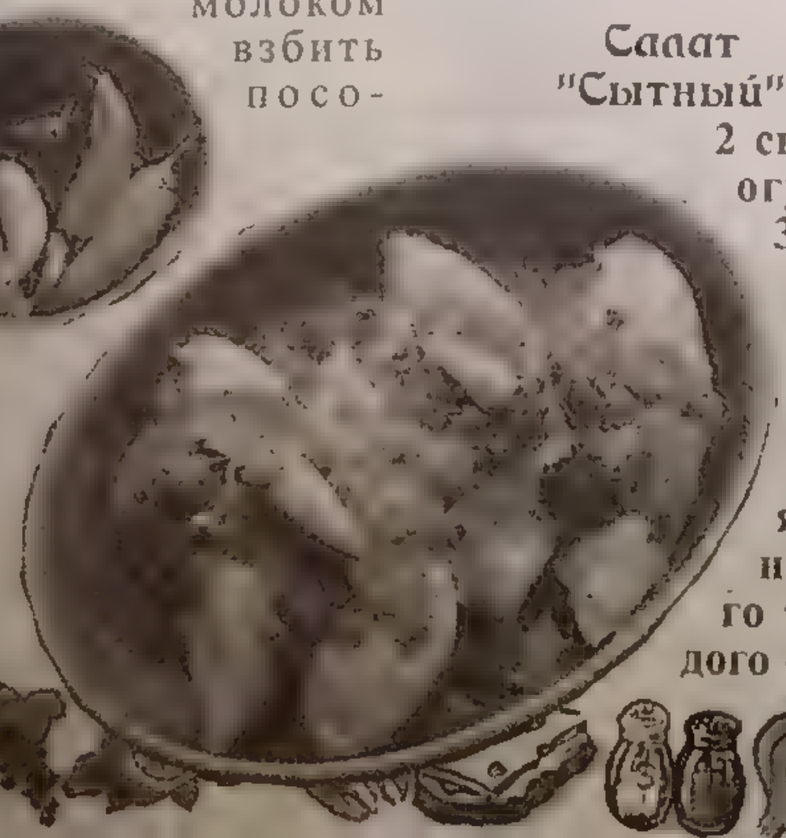
Анна Беркова

Слойная толма, летняя

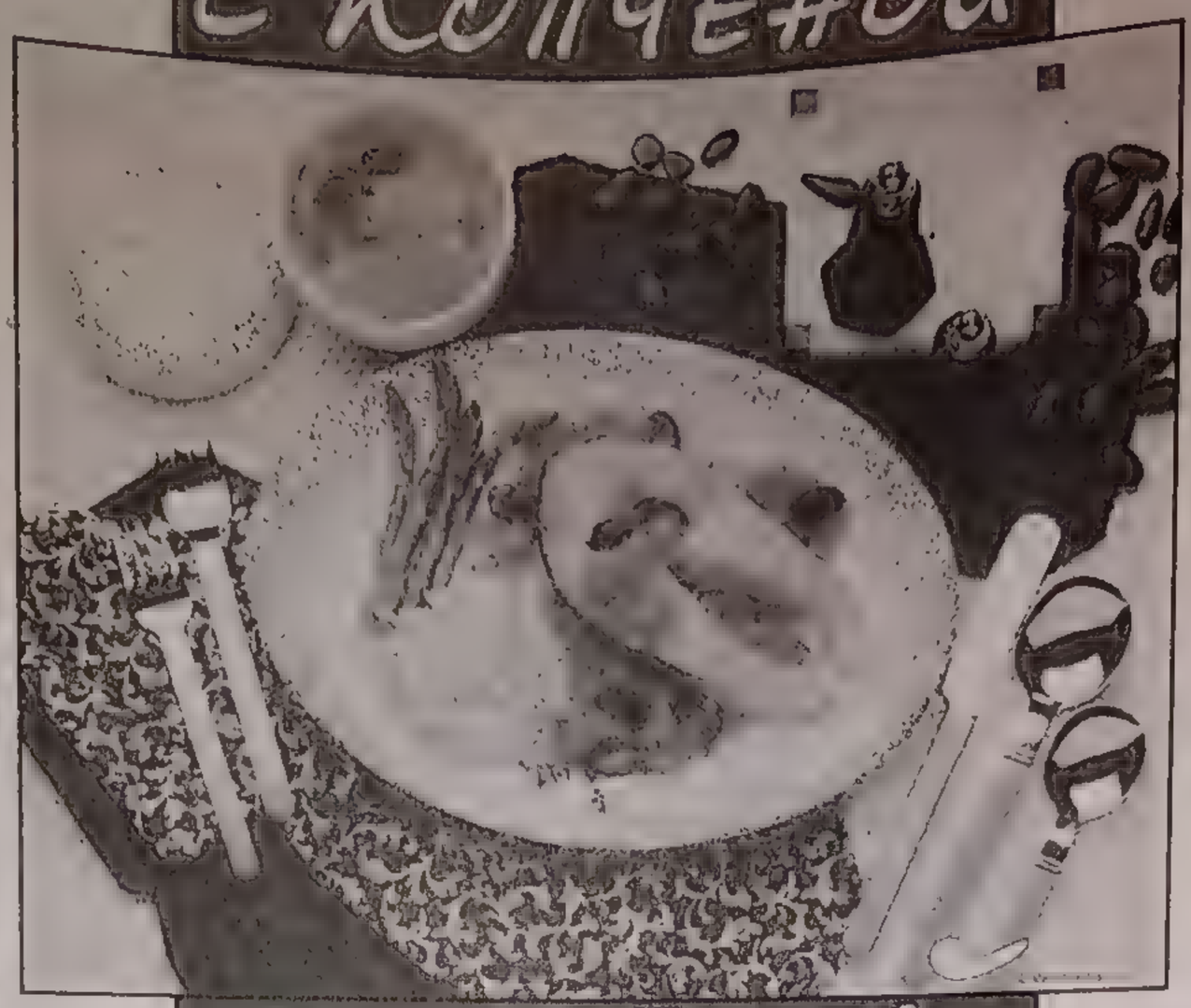
Мясо, рис, зелень, лук, помидоры, зеленый перец, баклажаны, масло, соль, перец.

Приготовить мясной фарш. Для этого взять 700-800 г говядины, 100 г свиного сала, 3 большие луковицы, поровну кинзу и базилик (по 50 г). Пропустить все через мясорубку, добавить полстакана риса, соль и перец по вкусу. Жарить фарш на растительном масле почти до готовности. Взять по 7 штук помидоров средней величины, перца и баклажанов. У помидоров срезать макушку, вынуть мякоть (можно ее добавить в фарш). Удалить семена из перцев. Баклажаны поделить поперек (получится как два стаканчика) и тоже аккуратно удалить мякоть. Заполнить овощи фаршем (если остался фарш, добавить еще пару помидоров или перца), сложить в кастрюлю (на дно перец и баклажаны, сверху - помидоры). Налить холодную воду так, чтобы была чуть видна, но ни в коем случае не закрывала овощи, прикрыть крышкой и после того, как закипит, варить 10 минут на среднем, почти слабом огне.

Ева Дроздова



С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ



Копченая рыба с рисом

Рис - 230 г, копченая рыба (форель) - 225 г, яйцо - (вкрутую) - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., сливочное масло - 25 г, петрушка (зелень) - 2 ст. л.

Пожарьте измельченный лук в сливочном масле до мягкости. Добавьте рис и нагревайте 1 минуту. Влейте в сковороду .1/2 л кипящей воды и доведите до кипения. Потомите под крышкой 12 минут до готовности. Очистите рыбу от кожи и костей, разберите мякоть. Выложите рыбу, мелко нарезанные яйца и зелень в рис, нагревайте 2 минуты. Подавайте с лимоном и веточками зелени.

Суп из копченой рыбы

Вода - 1,5 л, лук репчатый - 1-2 шт. или лук-порей - 1 шт., петрушка (корень) - 1 шт., морковь - 2-3 шт., сливочное масло - 2 ст. л., помидоры - 2-3 шт. или томатная паста - 1 ст. л., картофель - 500 г, соль, копченая рыба (треска, хек, морской окунь, скумбрия, палтус и др.) - 400 г, укроп, петрушка (зелень) - по вкусу, сметана.

Репчатый лук и лук-порей нарезать кружочками, петрушку и морковь - тонкими полосками, слегка спассеровать в масле, добавить томат-пюре или томатную пасту (последние использовать в том случае, если в суп при подаче на стол не кладут, нарезанных свежих помидоров), горячую воду, вкусовые приправы и нарезанный ломтиками или брусочками картофель. Варить, пока овощи и картофель не станут мягкими. В готовый суп добавить красивые куски филе копченой рыбы, очищенные от кожи и костей, и много измельченного укропа. При подаче на стол положить в суп, налитый в суповую миску или разлитый по тарелкам, ломтики помидора и сметану, посыпать измельченной зеленью.

Салат из копченой рыбы

Копченая рыба - 200 г, картофель - 3 шт., маринованные грибы - 2-3 ст. л., огурцы - 1-2 шт., лук репчатый - 1 шт., зеленый лук (нарезанный) - 2 ст. л., сметана - 1/2 стакана, соль.

Отварной картофель, огурцы, рыбу и лук нарезать ломтиками, смешать с измельченными грибами, зеленым луком и заправить.

РЫБОЙ

Пицца с копченой рыбой

Для теста: мука - 1 стакан (с горкой), дрожжи - 25 г, молоко - 1/2 стакана, яйцо - 3 шт., соль - 1/2 ч. л., сахар - 2 ч. л., масло сливочное - 3 ст. л. Для начинки: сметана - 2 ст. л., копченая рыба - 250 г, кислые яблоки - 2-3 шт., лук репчатый - 1 луковица, сыр - 50 г, соль, молотый черный перец - по вкусу.

Подогреть молоко и растворить в нем дрожжи. Добавить муку, яйца, сахар. Тщательно вымесить, чтобы не было комков. Добавить слегка подогретое масло и еще раз перемешать. Дать тесту подойти. Для начинки рыбу очистить от костей и нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать кольцами толщиной около 5 мм. Луковицу мелко нарезать и слегка подрумянить на сливочном масле. Сыр натереть на терке. Равномерно слоями по всей поверхности выложить начинку в такой последовательности: лук, рыба. Затем смазать верхний слой начинки сметаной, разложить в один слой ломтики яблока, приправить специями. Посыпать пиццу тертым сыром и поместить противень в нагретую духовку, запекать 20-25 минут.

Запеканка из копченой рыбы

Копченая рыба (мелкая) - 400 г, белый хлеб (черствый) - 200 г, лук репчатый - 1 шт., масло - 2 ст. л., молоко - 1 стакан, яйцо - 2 шт., соль, зелень петрушки.

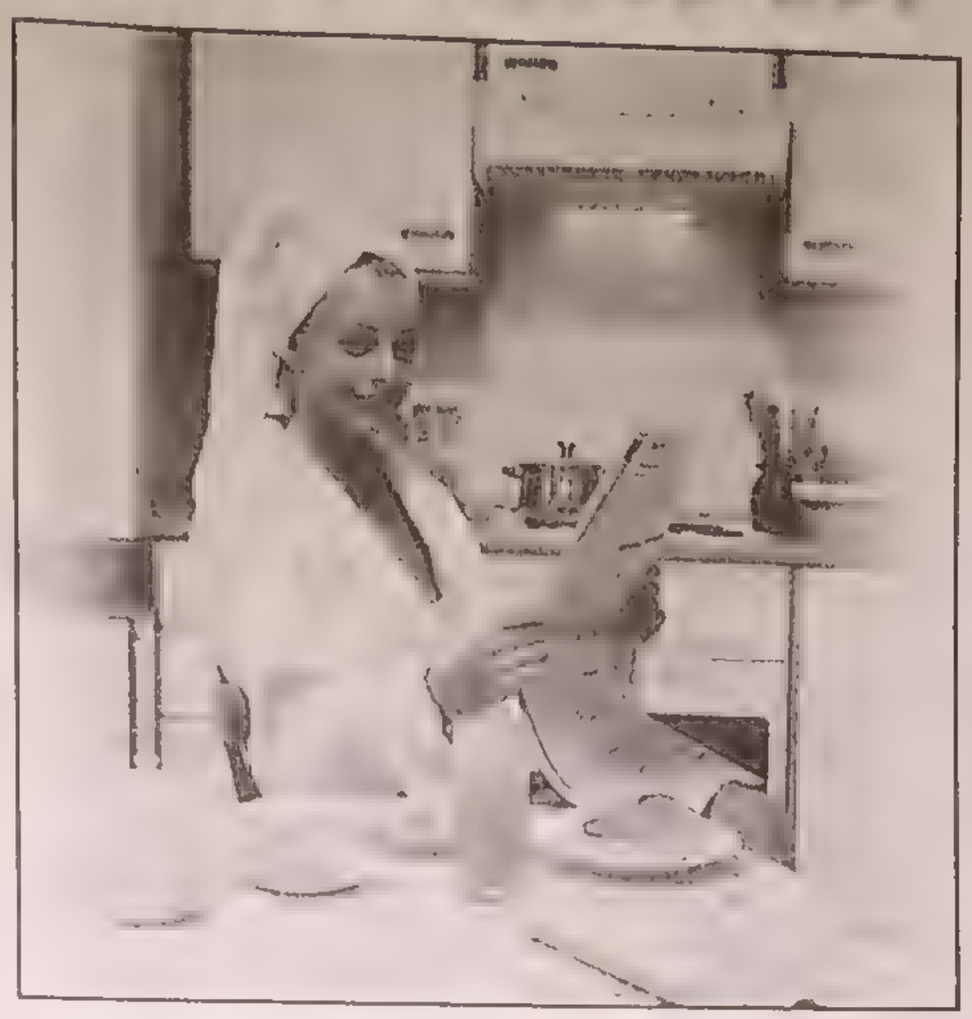
Отделить филе рыбы от костей и кожи. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Форму смазать жиром, слоями выложить в нее замоченный в молоке белый хлеб и филе рыбы с жареным луком, чередуя их (верхний слой - белый хлеб). Все залить подсоленной смесью взбитого яйца и молока, сверху положить комочки масла и запечь все в духовке.

Торт-бутерброд с копченой рыбой

Копченая рыба (сельдь, скумбрия) - 2-3 шт. (500 г), хлеб (ломтики без корки) - 4-6 шт., сливочное масло или майонез, маринованная свекла, маринованные или соленые огурцы, яйцо (вареное) - 2 шт.

Очистить копченую рыбу. Ломти хлеба намазать маслом или майонезом, уложить вплотную друг к другу на блюдо так, чтобы образовался квадрат или продолговатое основание. Сверху положить филе копченой рыбы без кожи и костей и вперемешку с ними разноцветными полосками очень мелко нарезанные (или нарубленные) свеклу и огурцы. Если соленый огурец имеет толстую кожуру, его следует очистить. Посередине торта-бутерброда уложить ломтики вареного яйца или, при желании, сырые желтки в чистых половинках скорлупок.

ДЕЛО ВКУСА



Запах пищи - это самое первое впечатление о ней. Порой, составляя меню из полезной и здоровой пищи, мы с грустью замечаем, что от многих вкусных вещей приходится отказываться. Однако современные диетологи утверждают, что можно питаться здоровой и восхитительно вкусной пищей!

Безвкусная еда - это еще один фактор, из-за которого любая диета может вывести из психологического равновесия. А плохое настроение и стресс еще никому не приносили здоровья, хотя иногда и приводили к потере веса. То, что мы привыкли считать вкусом блюда или продукта, на самом деле складывается из взаимодействия запаха и вкуса. Добавьте к этому также такие "особые приметы", как острота или горчинка, нежная текстура или ощущение свежести, ну и внешний вид, конечно. Вот теперь вкусовой портрет блюда становится более полным, так сказать, законченным.

Вкусовые рецепторы закладываются на восьмой неделе жизни человеческого эмбриона и к концу беременности уже начинают функционировать. Известно, что вкус привычной с детства еды оказывает влияние на формирование гастрономических пристрастий в течение всей жизни. Может быть из-за этого нам так сложно полностью отказаться от сладкого, потому что в детстве любимым "поощрением" была конфетка. А вот к 60 годам даже у самых здоровых людей вкус и обоняние начинают притупляться. В результате люди теряют аппетит. Есть становиться просто неинтересно.

Один из способов оживить вкусовые ощущения - это употребление большого количества фруктовых соков , использование специй и ароматных трав в приготовлении еды. Особенно хороший результат дает сочетание специй и растительных масел, например, оливкового. Это и вкусно, и полезно.

- Старайтесь включать в свой рацион продукты разных цветов, текстур и температуры. Так можно удовлетворить самый требовательный вкус.

- Усилить аромат блюд можно, добавляя к ним лимонный сок, специи и зелень. В том случае, например, когда диета не допускает использовать соль.

- Некоторые диеты допускают употребление меда вместо чистого сахара. Этим удовлетворяется наша потребность в сладком, кроме того мед - весьма полезный продукт.

О ПРЯНЫХ ОВОЩАХ И ЗЕЛЕНИ

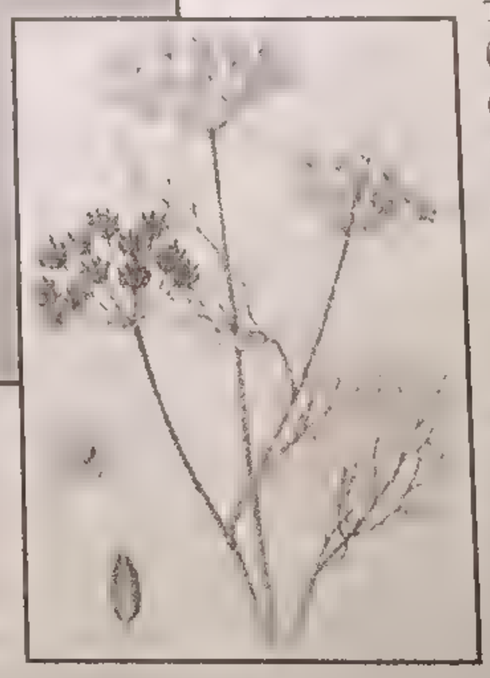
Пряные овощи применяются в значительно больших количествах в расчете на блюдо по сравнению со всеми другими видами пряностей, поскольку пряные свойства этих овощей выражаются мягче. В отличие от других видов пряных растений у пряных овощей употребляются в пищу различные части растения (луковицы, корнеплоды, стебли, листья, перо), а также семена. Пряные овощи можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде, отваривать, пассеровать, мариновать.

Хрен и горчица

Хрен и горчица - две традиционные русские пряности. У хрена используется корень, у горчицы - семена. Но в отличие от других пряностей они требуют особого предварительного приготовления и употребляются не в процессе приготовления пищи, а подаются к готовым блюдам как приправы, в основном к закускам: хрен - к рыбным и отварным мясным, горчица - в основном к мясным блюдам.

Укроп

Зелень укропа, свежая (летом) и сушеная (зимой), используется во все виды мясных, рыбных, овощных, грибных, яичных блюд, особенно в супы и салаты, соленья и маринады. В последние идут старые растения с семенами. Наряду с натуральным укропом в кулинарии употребляют укропное масло и спиртовой настой укропного масла, которые требуют большой осторожности в обращении, очень малых доз и вносятся только в уже готовое блюдо (1-2 капли на 1 л жидкости).



Тмин

Обычно применяют семена тмина, в которых и сконцентрирован аромат. Но возможно применение и зелени тмина, особенно молодой, в салаты.

Семена тмина добавляют в супы (капустные, луковые, картофельные), соусы, квашеную капусту, при засолке помидоров и огурцов, а также в хлеб, булочки, оладьи, сыры и творог, пиво и квасы. Вводят тмин в горячие блюда за 10-12 мин. до готовности.

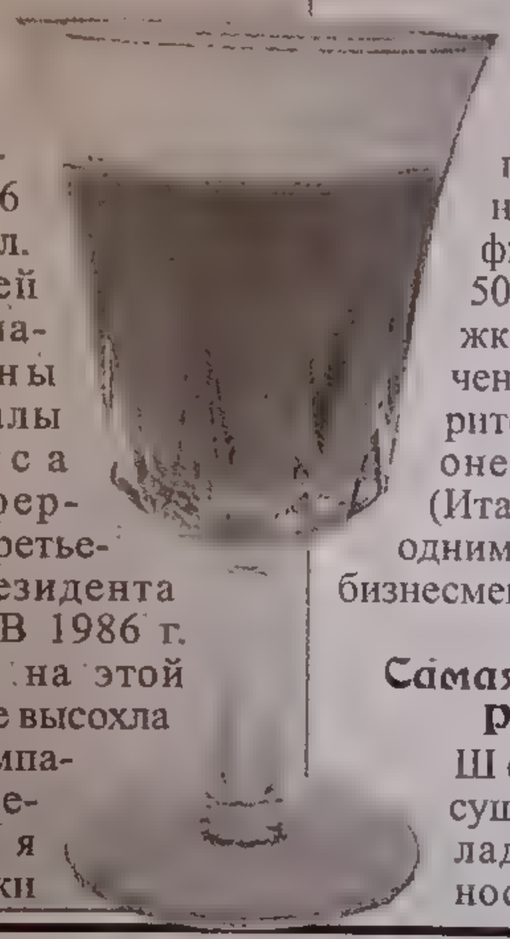
Самый, самый...

Самый дорогой БОКАЛ ВИНА

Рекордная сумма - 1450 долл. - была заплачена за первый бокал вина "Божоле Нуво" 1993 г., изготовленного в Бопе (Мезон Жаффле), Бургундия, Франция. Его купил Роберт Денби в "Пиквике", английской пивной в Бопе, 18 ноября 1993 г.

Самая дорогая БУТЫЛКА ВИНА

В декабре 1985 г. за бутылку кларета "Шато Лафит" 1787 г. на аукционе Кристис (Лондон, Англия) было заплачено 136 248 долл. На ней были начертаны инициалы Томаса Джефферсона, третьего президента США. В 1986 г. пробка на этой бутылке высохла под лампами освещения выставки и упала внутрь, испортив вино.



Самые дорогие КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Самый дорогой крепкий спиртной напиток, имеющийся в продаже в Фортнем-энд-Мэйсон в Лондоне, это солодовый виски "Спринг-бэнк" 1919 г., бутылка которого стоит, включая налог на добавленную стоимость, 10 800 долл. Самая высокая цена - 79 552 долл. за бутылку крепкого спиртного напитка "Гленфиддич" - виски 50-летней выдержки - была заплачена на благотворительном аукционе в Милане (Италия) в 1992 г. одним итальянским бизнесменом.

Самая дорогая РЫБА

Шеф-повара суши-баров выкладывают баснословные суммы за гигантского голубого тунца. В январе 1992 г. в Токио (Япония) голубой тунец весом 324 кг был продан за 83 500 долл., т.е. почти по 250 долл. за 1 кг. Этот тунец был разделан на 2 400 порций суши, и богатым посетителям ресторана каждая порция обошлась в 75 долл. Выручка только за одну эту рыбину составила 180 000 долл.

Самый дорогой ОБЕД

В сентябре 1997 г. три посетителя ресторана "Ле Гаврош" в Лондоне (Англия) потратили на обед 20 945,92 долл. Непосредственно за еду они заплатили 345,60 долл., за сигары и крепкие спиртные напитки - 1 384 долл., а остальная сумма пошла на оплату 6 бутылок вина. Самое дорогое вино "Романи Конти" 1985 г., стоившее 7 920 долл. за бутылку, показалось им недостаточно выдержанным, и они отдали его служащим ресторана. Для начала они заказали шампанское "Крюг" 1949 г. по 896 долл. за бутылку, потом пили кларет и бургундские вина: "Монтраше" 1985 г. по 2 240 долл. за бутылку, "О Брион" 1954 г. по 3 360 долл., "Шато Д'Икем" 1967 г. по 1 712 долл. и "Шато Лятур" 1961 г. по 3 120 долл. за бутылку.

Самый дорогой БИФШТЕКС

Самые дорогие бифштексы приготавливаются из коров Вагиу, которых вот уже в течение столетий выкармливают на пастбищах недалеко от японского города Кобе. Травы на них отличаются необыкновенной генетической чистотой, а с коровами там обращаются как с членами королевской фамилии, регулярно натирают их саке и поят большим количеством пива. Они удивительно спокойные животные, и поскольку их жизнь лишена стрессов, мясо отличается очень высоким качеством. Так как японцы не экспортируют скот для разведения, бифштексы из Кобе - большая редкость, и стоят они примерно 350 долл. за 1 кг.

ВИНО ИЗ РЯБИНЫ

Рябина для виноделия в чистом виде, т. е. для приготовления чисто рябинового вина, употребляется редко, так как содержит много дубильных веществ (в среднем 0,4 %), имеет горьковатый вкус, поэтому дает вино очень терпкое, с довольно сильной горечью. Однако при многолетней выдержке эта горечь исчезает, и вино получается чрезвычайно высокого качества.

Вино из рябины получается желто-оранжевого цвета, очень красивого оттенка и легко осветляющееся до полной прозрачности.

Наиболее пригодна эта ягода для изготовления вин крепких и сладких. Для приготовления же столовых вин из рябины, совершенно спелые, лучше даже схваченные морозом ягоды два раза обдают кипятком, оставляя в нем ягоды каждый раз минут на 20-30. Вынув ягоды во второй раз из горячей воды, высыпают их в холодную, затем уже измельчают растиранием или мелким раздавливанием и готовят дальше вино, как ранее описано. Вино это окончательно становится прозрачным через год.

Рябина очень часто употребляется в смеси с другими фруктами для повышения их терпкости и прочности. Особенно часто используют для приготовления вина смесь соков яблок и рябины.

В таблице указаны рецепты изготовления разных вин из рябины среднего качества (кислотностью 2,5%, из них дубильной кислоты 0,4% и сахаристостью 4,6%.).

ТАБЛИЦА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ 100 ЛИТРОВ СУСЛА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 80 ЛИТРОВ (120 бут.) ВИНА ИЗ РЯБИНЫ

НУЖНО СОКА, САХАРА И ДРУГИХ МАТЕРИАЛОВ	ДЛЯ СТОЛОВЫХ ВИН			ДЛЯ СЛАДКИХ ВИН	
	1	2	3	4	5
ИЗ РЯБИНЫ СРЕДНЕГО КАЧЕСТВА (КИСЛОТН. 2,5%; САХАРИСТ. 4,6%)					
Сока (литров)	28,0	32,0	48,0	40,0	62,2
Воды (литров)	76,26	55,98	32,33	37,40	37,87
Сахара (кг)	12,71	20,03	32,79	37,66	63,12
Нужно ягод (кг)	112	128	192	160	249

Примечание к таблице

Легкого столового - 1; крепкого столового - 2; для крепкого вина - 3; десертного - 4; ликерного - 5.

Блокирующая диета

Привет всем! Я еще одна девушка, мечтающая похудеть. Узнала про одну интересную диету и решила поделиться с вами. Я ее еще не пробовала, но говорят, что она действующая, да еще и блокирующая. Так что давайте пробовать вместе.

Маргарита Белова

1 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 2 крутых яйца, вареная капуста с раст. маслом, 1ст. томатного сока.
Ужин: 200-300 г вареной или жареной рыбы.

2 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: рыба вареная или жаренная, салат из моркови и капусты с раст. маслом.
Ужин: 200 г вареной говядины, 1ст. кефира.

3 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: кабачок, жареный в масле.
Ужин: 2 вареных яйца, 200 г говядины, салат из капусты с маслом.

4 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 1 сырое яйцо, 3 вареные моркови с раст. маслом, 100 г твердого сыра.
Ужин: фрукты (но не бананы).

5 ДЕНЬ

Завтрак: 1 сырая морковь с соком лимона.
Обед: вареная рыба, 1ст. томатного сока.
Ужин: фрукты.

6 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: вареная курица, салат из овощей с раст. маслом.
Ужин: 2 крутых яйца, сырая морковь с раст. маслом.

7 ДЕНЬ

Завтрак: Зеленый чай.
Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.
Ужин: 2 вареных яйца, 200 г говядины, салат из капусты с маслом.

8 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: вареная курица, салат из овощей с раст. маслом.
Ужин: 2 вареных яйца, 1 сырая морковь с маслом.

9 ДЕНЬ

Завтрак: 1 морковь с соком лимона.
Обед: вареная рыба. 1ст. томатного сока.
Ужин: фрукты.

10 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 1 сырое яйцо, 3 моркови с раст. маслом.
Ужин: фрукты.

11 ДЕНЬ

Завтрак: Черный кофе.
Обед: жареный кабачок в масле.
Ужин: 2 вареных яйца, 200 г говядины, салат из капусты с маслом.

12 ДЕНЬ:

Завтрак: черный кофе.
Обед: рыба вареная или жареная, овощной салат.
Ужин: 100 г говядины, 1 ст. кефира.

13 ДЕНЬ

Завтрак: черный кофе.
Обед: 2 вареных яйца, салат из капусты, 1ст. томатного сока.
Ужин: рыба вареная или жареная.

14 ДЕНЬ

Завтрак: зеленый чай.
Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.
Ужин: 2 вареных яйца, 200 г говядины, салат из капусты с маслом.

Во время диеты надо пить много жидкости. Например, минеральную воду или зеленый, травяной чай. Соль и сахар категорически запрещены.

Капуста вареная с маслом

Капусту отварить в несоленой воде! Слить воду, добавить немного раст. масла и кушать.

Салат из капусты с маслом

Капусту мелко порезать, помять руками, заправить раст. маслом и кушать. Не солить!

Салат из овощей

Капусту мелко порезать, помять руками, морковь натереть на терке, все смешать и заправить раст. маслом. Не солить!

тыквенные семечки

Семечки можно и жарить на сковороде и в микроволновке.

Для этого нужно высыпать семечки в сухую керамическую или стеклянную емкость и поставить в микроволновку на 2 минуты при полной мощности, перемешать и еще на 2-3 мин., затем попробовать. Пока они постоят и остынут, то еще немного дойдут до готовности. В конце жарки услышишь такое потрескивание, семечки должны быть бледно-желтого цвета и немного приоткроются как фисташки.

При обработке тыквы не выбрасывайте семечки - они не только полезны просто так, но их можно использовать в салатах, печенье и тортах: например, можно добавлять в мюсли или сделать батончик с мюсли.

Замочить свежие тыквенные семечки в холодной воде на 1 час. Слить и прополоскать. Разложить на противне в один слой, разогреть духовку до 150 °С, и запекать 30-35 мин. до золотистого цвета. Посыпать солью и подавать.

На 4 порции: 40 г сливочного масла, 1 лук-шалот, мелко порезанный, 25 г тыквенных семечек, 25 г кедровых орешков, 50 г изюма, 1 большой кочан цветной капусты, поломанный на отдельные цветочки.

Растопить масло в сковороде, обжарить лук до мягкости. Добавить семечки, орешки и изюм.

Тем временем, отварить капусту в подсоленной воде 3-4 мин. Слить и добавить к семечкам. Хорошо перемешать и сразу подавать.

Запеченные

На 4 порции: 50 г тыквенных семечек, 50 г семечек подсолнуха, 40 г кунжутных семечек, 1 ст. л. тамари (японского соевого соуса).

Подсушить все семечки в большой сухой сковороде на небольшом огне до золотистого цвета. Побрызгать семечки соевым соусом и перемешать. Переложить в вазочку и дать остыть перед тем, как подавать к напиткам или посыпать семечками салаты.

500 г пастернака, очищенного и порезанного на 2,5 см кусочки, 500 г моркови, очищенной и порезанной на 2,5 см кусочки, 500 г репы, очищенной и порезанной на 2,5 см кусочки, 2 красных луковицы, порезанных на дольки, 1 ст. л. оливкового масла.

Тесто: 125 г сыра Чеддер, тертого, 40 г сливочного масла, 70 г простой муки, 25 г тыквенных семечек, 2 ст. л. свежих листьев тимьяна, порезанных.

Разогреть духовку до 109°С. Положить овощи на противень, обвалять в масле. Запекать 35 мин. Переложить овощи в керамическую форму для духовки, прослаивая с сыром. Увеличить температуру до 200 °С.

Сделать тесто: втереть масло в муку, приправить, размешать с тыквенными семечками, оставшимся сыром и тимьяном. Посыпать получившимися крошками овощи. Запекать 20 мин.

семечками

На 1 буханку: 280 мл (1 1/4 чашки) воды, 2 ст. л. оливкового масла, 400 г (3 1/2 чашки) белой муки, 50 г (1/2 чашки) просовой муки, 50 г (1/2 чашки) непросеянной муки, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. дрожжей, 2 ст. л. тыквенных семечек, 2 ст. л. подсолнечных семечек, 1 1/2 ст. л. льняных семечек, слегка поджаренных без масла. Сверху: 1 ст. л. молока, 2 ст. л. льняных семечек.

Влить в форму воду и масло. Если в инструкциях к вашей хлебопечке сказано, что дрожжи нужно положить в хлебопечку первыми, просто поменяйте порядок, в котором вы добавляете в хлебопечку сухие и жидкие ингредиенты.

Всыпать всю муку, чтобы вода была полностью покрыта. В разные углы хлебопечки добавить сахар и соль. Сделать в середине муки небольшое углубление, недостающее до воды, и всыпать дрожжи. Поставить хлебопечку в режим «Тесто». Нажать кнопку «Старт». Добавить семечки, когда хлебопечка издаст несколько бипов за 5 мин. до окончания замешивания теста.

Когда тесто готово, достать его из хлебопечки и положить на поверхность, посыпанную мукой. Ударить по нему, чтобы оно осело.

Смазать маслом противень. Сформировать тесто в большой шар, сделать плоскую лепешку. В середине сделать дырку с помощью пальца. Постепенно увеличивать отверстие, поворачивая тесто, пока не получится кольцо. Накрыть тесто пленкой, смазанной маслом, и оставить подниматься в теплом месте на 30-45 мин., пока не поднимется вдвое. Тем временем разогреть духовку до 200°С. Смазать сверху кольцо молоком и посыпать семечками. Сделать неглубокие надрезы по всей поверхности. Запекать хлеб в течение 30-35 мин. до золотистой корочки. Переложить на решетку и охладить.

ФИНСКАЯ КУХНЯ

Финская кухня имеет очень много общего со своими соседями карелами и другими народами финно-угорской группы. Несмотря на это, можно отметить широкое распространение рыбных блюд. В основном, это речная и озерная рыба (лосось, форель) или морская (сельдь), их готовят в разных комбинациях и вариантах. Так одно из самых известных блюд финской кухни калекукко - ржаной рыбный пирог. Вообще ржаную муку наряду с картофелем, также можно отнести к разряду типичных продуктов финской кухни. Например Северная Карелия является родиной карельских пирожков. Это тонкая корочка теста, заполненная рисом, а по форме напоминает... мокасин, именно так он однажды был описан заезжим туристом.

Картофель - 4 шт., сливки - 1/3 стакана, мука - 4 ст. л., яйцо - 3 шт., изюм - 2 ст. л., имбирь - 1/4 ч. л., зелень (рубленая) - 1 ст. л., бульон или вода - 1 л, соль.

Из горячего картофеля, муки, яиц, сливок, изюма, имбиря приготовить картофельное тесто, разделать его с помощью чайной ложки и отваривать в воде или бульоне в течение 15-20 минут, посыпать зеленью.

Сельдь - 300 г, говядина - 100 г, картофель - 2-3 шт., свекла маринованная - 60 г, маринованные огурцы - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., яйцо - 1 шт., сливки - 100 г, петрушка - по вкусу, перец черный - по вкусу.

Вымоченное филе сельди нарезать и перемешать с кусочками маринованной свеклы и холодного, сваренного в мундире, картофеля. Добавить соленые огурцы, кусочки вареного мяса. Перемешать с черным перцем. Подавать, залив взбитыми сливками.

Говядина - 1 кг, вода - 2,5 л, соль - 1 ст. л., черный перец - 10 горошин, лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., сельдерей - 1/2 корня и зелень, брюква - 1/4 шт., картофель - 6, петрушка (нарезанная) - 2 ст. л.

Мясо слегка ополоснуть, обязательно обсушить полотенцем, чтобы вся влага впиталась, и сухим положить в кипящую воду. Снять пену. Положить лук, соль, перец. Когда мясо сварится наполовину (через 1,5 ч.), очистить его от сухожилий, нарезать крупными кусочками. В суп положить одно за другим брюкву, морковь, сельдерей, пастернак и в последнюю очередь - картофель. Незадолго до готовности мяса вынуть кость; мясо нарезать мелкими кусочками, опустить в суп. Украсить суп петрушкой.

Калекукко (пирог с рыбой)

Мука ржаная - 200 г, мука пшеничная - 200 г, вода - 1 стакан, масло сливочное - 1,5 ст. л., филе рыбное - 800 г, сало-шпик - 200 г, лук репчатый - 1-2 шт., сливки - 40 мл, яйцо (желток) - 1 шт., перец молотый черный - по вкусу, смалец, соль.

В муку постепенно вливают стакан воды, добавляют масло, соль, замешивают тесто, раскатывают, складывают его пополам и ставят на полчаса на холод. Сало-шпик нарезают кубиками и обжаривают вместе с крупно нарезанным луком. Затем пропускают через мясорубку обжаренный со шпиком лук и рыбное филе. Фарш смешивают со сливками, солят и перчат. Тесто раскатывают не очень тонким прямоугольным пластом, на одну половину кладут фарш, накрывают его другой половиной, защипывают края и смазывают их желтком. Выпекают пирог на слабом огне в течение 3 часов. Время от времени пирог смазывать смальцем.

Рыба (филе) - 150 г, молоко - 75 мл, масло сливочное - 1 ч. л., соль.

Рыбное филе нарезают ломтиками толщиной 1,5-2 см, солят, укладывают на смазанную жиром сковороду, заливают молоком и тушат в жарочном шкафу. Перед подачей поливают растопленным маслом.

Горчица с яблочным пюре

Сухая горчица - 3 ст. л., яблочное пюре - 4 ст. л., сахар - 2,5 ст. л., соль - 1 ч. л., 3%-ный уксус - 2 ст. л., гвоздика, анис, бадьян, базилик - по вкусу.

Уксус вскипятить с гвоздикой, анисом, бадьяном и базиликом. Яблоки (лучше антоновку) испечь, сделать пюре без кожуры и сердцевины, смешать с горчичным порошком и сахаром, растереть, добавить уксус и соль. Выдержать 3 дня. Горчица готова к употреблению.

Французская горчица

Сухая горчица - 230 г, соль - 8 г, сахар - 50 г, уксус винный - 75 г, корица и гвоздика - по 1 г, лук шалот - 100 г, вода - 90 г.

Порошок горчицы просеивают через сито, заваривают крутым кипятком, перемешивают, чтобы получилось густое тесто. Тесто заливают кипятком и ставят на 12- 18 часов в теплое место. После этого кипяток с горчицы сливают, разводят тесто винным уксусом, добавляют соль, сахар, корицу и гвоздику.

Кроме этого припускают на растительном масле лук шалот, протирают его на сите и вводят в тесто горчицы; всю смесь хорошо вымешивают.

Немецкая (дюссельдорфская) горчица

Сухая горчица - 250 г, соль - 7 г, сахар - 75 г, уксус винный - 25 г, вино белое виноградное - 50 г, корица - 1 г, кипяток - 100 г.

Порошок горчицы просеивают через сито, заваривают крутым кипятком, перемешивают, чтобы получилось густое тесто. Тесто заливают кипятком и ставят на 12- 18 часов в теплое место. После этого кипяток с горчицы сливают, разводят тесто винным уксусом и вином, добавляют соль, сахар и корицу.

Русская горчица

Сухая горчица - 250 г, соль - 10 г, сахар - 75 г, уксус - 50 г, масло растительное - 75 г, кипяток - 100 г.

Порошок горчицы просеивают через сито и заваривают кипятком при тщательном перемешивании, чтобы получилось густое тесто. Затем тесто заливают кипятком и настаивают в течение 12-24 часов. После этого налитый сверху горчицы кипяток сливают, а тесто тщательно перемешивают, добавляя соль, сахар, растительное масло и уксус. Готовую горчицу выкладывают в керамическую посуду и хранят в прохладном месте.

Мясной салат

150 г вареной говядины, 150 г перца из лечо, 2 вареных яйца, зеленый лук, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки томатного соуса из лечо.

Вареную говядину порезать тонкой соломкой, которую затем еще можно немного помять, чтобы кусочки распались на волокна.

У вареных яиц отделить белки от желтков. Белки порезать тонкой соломкой - сначала нарезать перпендикулярно плоскости стола, а затем, придерживая нарезанные пластинки, резать параллельно плоскости стола.

Перец при необходимости порезать соломкой. Зеленый лук мелко порезать.

Майонез растереть с желтком и подмешать томатный соус из лечо.

Все составляющие перемешать и заправить майонезной смесью.

Салат из тушеного мяса

Банка тушеного мяса - 200 г, мелкий вареный картофель - 10-12 шт., отварная свекла - 1 шт., петрушка зелень, лук - 1/2 шт., соль, перец по вкусу, майонез - 4 ст. л., растительное масло - 3 ст. л., уксус - 1 ст. л., яйца - 2 шт., салат листья.

Мелко нарежьте мясо. Нарежьте картофель тонкими ломтиками. Положите все в миску, перемешайте с кубиками отваренной свеклы. Порубите петрушку или сельдерей и лук. Добавьте майонез и поставьте в холодильник. Сварите яйца, облейте холодной водой, очистите и нарежьте. Тщательно вымойте листья салата, осушите их чистым полотенцем и положите на 4 тарелки. Только перед подачей на стол разложите салат на тарелки, украсив нарезанными яйцами и полив майонезом. И, наконец, каждую порцию посыпьте рубленой петрушкой.

В копилку

Пельмени тушеные с овощами и соусом

Пельмени - 1 кг, помидоры - 4 штуки, перец сладкий - 3 штуки, соус соевый - 50 мл, морковь - 1 штука, масло сливочное - 100 г, вода - 250-300 мл, чеснок - 2-3 дольки, приправа по вкусу.

Варим пельмени до полуготовности, предварительно чуток посолив. Затем средними кусочками режем перец и помидоры. Мелко режем морковь и трем на терке чеснок. Кладем полуготовые пельмени в глубокую сковороду, предварительно смазанную маслом. Добавляем морковь. Ставим на огонь и тушим 5 мин. Затем добавляем смесь перца, помидоров и чеснока. Заливаем соевый соус (3-4 ст. л.) и добавляем воду (кипяченую). Тушить 20-30 мин.

Салат в масле

250 г салата, 20 г масла сливочного или соуса, укропа.

Припущенные в бульоне или воде кочешки салата при подаче полить маслом и посыпать рубленым укропом. Вместо масла салат можно полить сухарным соусом. Подавать как самостоятельное блюдо.

Чечевичка!

Чечевица (горох) 1 стакан, капуста по вкусу, 2 средних моркови, 1 большая луковица, соль.

Лук обжарить, добавить морковь и подлить немного воды. Все это тушить до полного исчезновения воды. Чечевицу варить 1:3, посолив после второго стакана воды. После того как чечевица сварится, добавить в нее лук с морковкой и резанную помельче капусту. Те, кто капусту не любят, могут обойтись и без нее. Всю массу тушить до готовности. Получается нечто вроде плова, но с чечевицей. Приятного аппетита!

Картошка с чесноком (или в простонародье тюря)

Картошка, чеснок, сливочное или растительное масло, соль.

Эту вкуснятину готовить очень быстро и незатейливо. Отлично идет, когда сильно голодный и на приготовление уже нет сил. Еще вдобавок и вкусно.

Варим штуки четыре картофелины в подсоленной воде. Потом вылавливаем их, разминаем в тарелке, туда же натертый чеснок и побольше масла (со сливочным вкуснее). Еще и полезно в гриппозный период.

Заварные с начинкой

Для заварных: 75 г маргарина, 95 г муки, 125 мл воды, 3-4 яйца.

Для начинки: вариант 1 - 200 г сыра, 3-4 дольки чеснока, майонез;

вариант 2 - 1 банка лосося в собств. соку, 3 яйца.

Приготовить заварное тесто. Противень сбрызнуть водой и выложить на него тесто небольшими порциями. Заварные должны получиться в диаметре около четырех сантиметров. Готовые заварные разрезать, остудить и начинить.

Начинка: вариант 1 - сыр натереть на терке, добавить тертый чеснок и смешать с майонезом. Должна получиться густая масса;

вариант 2 - лосось смешать с мелко порубленными вареными яйцами, можно добавить репчатый лук.

Котлетки из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья "Экстра", кубики куриного бульона, яйцо, лук, масло подсолнечное.

Два стакана хлопьев залить двумя стаканами кипятка, кинуть два кубика бульона. Подождать немного (дать набухнуть). В это время можно нарезать мелко одну луковицу. Через 5 минут к хлопьям добавляем лук и одно яйцо, все перемешиваем и жарим.

Цветная капуста в сухарях

1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сухарей панировочных, 1 ч.л. соли, 1 пучек зелени укропа.

Капусту помыть, отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, обжарить с маслом на сковороде. Капусту или обвалять в сухарях перед жаркой, или посыпать уже готовую сухарями, обжаренными в масле.

Картофельные котлеты

Картофель 1кг, мука 0,5 ст., брынза 0,2 кг, лук 2 шт., укроп 1 ст. л., петрушка 1 ст. л., чеснок 2 зубка, соль 1 ч. л., масло подсолнечное 50 г.

Картофель отварить и сделать пюре. Остудить. На терке натереть в пюре сыр и чеснок. Мелко нарезать лук и обжарить в масле. Добавить в пюре лук и зелень. Все перемешать и добавить муку. Замесить однородную массу и посолить. Обжарить на раскаленной сковороде в подсолнечном масле.

В копилку

Мясные колбасы

Подготовка кишок. Кишки, вынутые из тушки, перевязывают шпагатом, осторожно отдирают от брыжейки, тупым ножом соскабливают жир, отжимают остатки содержимого, промывают кишки водой, укладывают в кастрюле с подогретой до 40-50 градусов водой и выдерживают в течение четырех часов.

Чтобы обработать внутренний слизистый слой, кишки при помощи круглой палки выворачивают наизнанку и снова замачивают в течение 60 минут: тонкие - в подогретой до 50 градусов воде, а толстые - при температуре воды 86-90 градусов. Затем тупым ножом аккуратно соскабливают оболочку.

Очищенные кишки промывают, выворачивают на лицевую сторону, надувают и подсушивают.

Вареная колбаса

Полужирное или жирное свиное мясо нарезают на небольшие кусочки, перемешивают с солью и специями из расчета (на 1 кг мяса): 2 г молотого перца, горького и душистого, 15-20 г чистой поваренной соли, одна долька чеснока, 1 г химически чистой селитры. Чеснок нарезают на кусочки и растирают с солью в кашеобразную массу. Тщательно перемешанным фаршем набивают подготовленные кишки, завязывают шпагатом концы и перевязывают батон, после чего батоны варят от 1 до 2 часов при слабом кипении воды.

Сваренные колбасы подвешивают для охлаждения, подсушивают и в таком состоянии хранят в холодном помещении.

Кабачки жареные с уксусом и луком

Кабачки - 3 шт., мука для панировки - 4 ст. л., уксус, лук репчатый - 1 луковица, масло растительное - 4 ст. л., сметана - по вкусу.

Молодые кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками или соломкой, затем полить уксусом и дать постоять около 30 минут. Откинуть на сито, дать стечь жидкости и, запанировав в муке, хорошо поджарить вместе с пассерованным в растительном масле луком.

Свекла с черносливом

2 средние свеклы, 5-7 шт. чернослива, 1 зубчик чеснока, 1/3 стакана грецких орехов, майонез.

Вареную свеклу натереть. Чернослив распарить, вынуть косточки и мелко порезать. Грецкие орехи измельчить. Смешать свеклу, чернослив, орехи и размятый в давилке зубчик чеснока. Добавить несколько ложек майонеза. Солить не надо.

Копченая колбаса

Лопаточную часть свинины и говяжье мясо отделяют от жира, грубых сухожилий и пленок, нарезают на кусочки, натирают солью (30 г на 1 кг мяса) и выдерживают в бочке или эмалированной кастрюле на холоде при температуре плюс 2-3 градуса в течение 5 дней. После этого мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют нарезанный шпиг (100 г на 1 кг мяса), а также 1 г селитры, 2 г сахара, по 2-3 г молотого горького и душистого перца, тщательно перемешивают, укладывают в эмалированную кастрюлю, накрывают крышкой, ставят в холодное помещение и выдерживают в течение суток.

После выдержки фарш туго набивают в кишки (можно воспользоваться трубками конической формы из белой жести), перевязывают бакон и концы шпагатом.

Колбасные батоны подвешивают в холодном проветриваемом помещении для подсушки на 7 суток.

Подготовленные батоны непрерывно коптят холодным дымом при температуре 20 градусов в течение четырех суток, после чего подвешивают в сухом помещении для созревания на срок до 20 дней.

Кровяная колбаса

На 1 кг крови требуется 0,5 кг мясной и жирной обрези, 20-25 г соли, по 2-3 г молотого горького и душистого перца.

Собранную свиную кровь размешивают, солят и выносят в холодное место на один час. Обрезки мяса измельчают вместе с жиром, добавляют соль, молотый черный и душистый перец и размешивают с кровью. Полученной смесью начиняют толстые свиные или говяжьи кишки и концы завязывают шпагатом. Подготовленные батоны укладывают в казан, заливают водой и варят при слабом кипении воды. В процессе варки батоны в нескольких местах прокалывают иглой. Если кровь не вытекает, колбасы готовы. Сваренные батоны извлекают из казана и охлаждают в подвешенном состоянии.

Кабачки с творожным фаршем

Кабачки - 6 шт.

Для фарша: творог - 200 г, сметана - 3 ст. л., яйцо - 3 шт., соль, молотый перец - по вкусу.

Молодые кабачки разрезать пополам вдоль и удалить сердцевину. Уложить подготовленные для фарширования половинки кабачков на смазанный маслом противень. Для фарша творог хорошо растереть, добавить сметану и сырые яйца, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Наполнить творожным фаршем половинки кабачков, посыпать тертым сыром, полить растительным или топленым маслом и запечь в горячей духовке до готовности. Подать теплыми с некислой сметаной.

Копчение

Копчение придает мясным продуктам аромат, вкус и предохраняет их от порчи при хранении без холода.

Для получения копченостей продукты подвергают продолжительному действию дыма, который получается при медленном сгорании дров и опилок, сжигаемых в специально оборудованных устройствах.

В домашних условиях для копчения часто используют большую бочку из-под пищевых продуктов.

Бочка, приспосабливаемая для копчения, должна быть без дна и крышки. Бочку устанавливают на 7-8 рядов кирпичей.

Очаг для дров и опилок делают из листового железа, изогнутого в виде короба и снабженного дверкой для регулирования горения. Очаг устанавливается под бочкой.

Продукт для копчения подвешивают на рейках, которые устанавливаются на тростях верха бочки, после чего бочка накрывается мешковиной. Мешковина закрепляется при помощи шпагата

Чтобы создать хорошую тягу дыма, места сопряжения бочки с кирпичом, кирпичную кладку и очаг тщательно обмазывают глиной

Для копчения рекомендуются дрова следующих пород: осина, бук, дуб, ольха, а также древесина плодовых деревьев. Сосна и ель не пригодны для копчения

Для изготовления копченостей применяют два вида копчения: холодное и горячее

Холодное копчение производится при температуре дыма 20-25 градусов тепла. Процесс копчения длится 2-3 дня в зависимости от величины кусков мяса

При холодном копчении копчености лучше пропитываются дымом. Готовый продукт, в зависимости от температуры хранения, может сохраняться от 1 до 3-х месяцев

Горячее копчение производится при температуре дыма 40-60 градусов тепла. Процесс копчения длится от одного до 20 часов, в зависимости от величины кусков мяса.

Срок хранения копченостей, изготовленных по горячему способу копчения, меньше (всего 1-3 недели). Однако, если подсушить продукты по[illegible] хранения может быть уве[illegible]

В копилку

Окорок, запеченный в тесте

Вымочив соленый окорок в чистой холодной воде в течение 4-6 часов, его подвешивают для отекания воды и просушки на 2-3 часа, протирают чистой ветошью и укладывают на противень кожей вниз. Затем замешивают простое тесто из ржаной или пшеничной муки, равномерно покрывают им окорок со всех сторон, помещают в печь или духовку и пекут в течение 2,5-3 часов до готовности.

Если заостренная лучина без особых усилий проходит через мясо до кости, окорок считается готовым

В дальнейшем окорок с запеченной хлебной коркой охлаждают на воздухе и корку снимают.

Запеченный в тесте окорок подают на стол в нарезанном виде с приправой - тертым хреном в уксусе

Лейденская смесь

Картофель - 1,5 кг, крупная морковь - 500 г, репчатый лук - 250 г, лук-порей - 1 стебель, перец горошком, соль, говяжья грудинка - 1 кг, вода.

Вымойте мясо, обмажьте его двумя ложками соли и поставьте на огонь (вода не должна полностью покрывать мясо в центре кастрюли). Пусть все кипит на слабом огне вместе с несколькими горошинами перца. Если огонь будет слишком большим, бульон потеряет вкус.

В момент почти полной готовности мяса (спустя примерно 2.5 часа с начала приготовления) добавьте крупные куски очищенного картофеля, мелко нарезанную морковь, репчатый лук и лук-порей. Варите все на медленном огне до полной готовности. Варите все на медленном огне до полной готовности.

Выньте мясо из кастрюли и держите его горячим. Слейте воду, разомните овощи, чтобы получилась грубая смесь. Добавьте соль и перец по вкусу

Теперь можете подавать на стол: отдельно смесь и мясо. Поставьте на стол горчицу, а по возможности еще и кислые приправы

Окорок варено-копченый

Чтобы его приготовить, рекомендуется вымочить соленый окорок в чистой холодной воде в течение 4-6 часов, в зависимости от крутости посола, подвесить на 2-3 часа для отекания воды, обтереть чистой ветошью и коптить в дыму 3-4 часа при температуре 40-45 градусов, после чего уложить в казан с кипящей водой, добавить 6-8 лавровых листиков и при слабом кипении варить до готовности.

Обжаренный хлеб

Яйца - 2 шт., сахар - 40 г, корица, молоко - 350-400 мл, черствый хлеб - 12 ломтиков, сливочное масло, рафинированный сахар.

Разогрейте яйца с сахаром до образования однородной массы. Добавьте корицу и молоко. Замочите хлеб в получившейся жидкости. Разогрейте масло на сковороде и быстро обжарьте ломтики хлеба с обеих сторон так, чтобы они стали коричневыми и хрустящими. Подавайте на стол горячими. Посыпьте сахаром по вкусу. По желанию вместо корицы можно употреблять натертую лимонную цедру или ванильный сахар.

В копилку

Московские пончики

1 кг муки, 150 г сахара, 70 г маргарина, 500 г воды, 20 г подсолнечного масла, 200 г сахарной пудры, 2 г молотой корицы, 10 г соли.

Приготовить безопарное тесто слабой консистенции, сформировать шарики, положить их швом вниз на противень, смазанный подсолнечным маслом, и через 10 минут жарить во фритюре при температуре 160-170°С в течение 3-5 минут. После жарки и стекания жира обсыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Картофель с чесноком

0,5 головки чеснока, 0,35 стакана молока, 100 г сливочного масла, 4-5 крупных картофелин, 0,5 ч. л. соли.

В кастрюле растопить масло, положить туда мелко нарезанный чеснок и слегка (1 мин.) его поджарить. Туда же высыпать некрупно нарезанный картофель и жарить 5 минут. Затем посолить его и жарить еще 5 мин. После этого влить в кастрюлю молоко, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 минут. Ну что, попробуем?

Фаршированная курица

1 курица (1,2-1,3 кг), 2 яйца, 50 г масла, 1 луковица, 100 г манной крупы, пучок петрушки.

Курицу положить грудкой вниз и острым ножом надрезать кожу вдоль хребта. Отделить кожу вместе с мясом, крыльями, ногами, посолить и оставить на 1 час. Соединить яичные желтки, размягченное масло, натертую на мелкой терке луковицу, манную крупу и измельченную зелень петрушки. Ввести взбитые белки, посолить, поперчить. Выложить массу в курицу и зашить. Смазать тушку маслом и жарить в духовке примерно 1,5 часа, периодически поливая соком, который выделяется при жарке.

Пянце

1 кг дрожжевого теста, 500 г свежей капусты, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, 5 столовых ложек растительного масла, соль, перец.

Сперва следует приготовить начинку для этих пирожков. Капусту потушить, затем немного остудить. Далее добавить сырой фарш, яйцо, соль и перец по вкусу. Дрожжевое тесто разделить на кусочки как для пирожков, положить фарш и слепить пирожочки, размером не более 8 на 5 см. Затем нужно смазать растительным маслом и приготовить на пару. Пирожки увеличиваются в 2-3 раза. Время приготовления 45-50 минут. Лучше употреблять в горячем виде с майонезом, сметаной или кетчупом по вкусу.

Пирожки песочные с начинкой из тыквы и чернослива

Для теста: 200 г сметаны, 200 г сливочного масла или маргарина, 2,5 стакана муки, одна треть ч.л. соли. Для начинки: 1 кг тыквы, 2 стакана густых сливок, чернослив без косточек, сахар по вкусу, 100 г сливочного масла.

Тыкву очистить, нарезать кусками, положить в кастрюлю вместе с маслом и припустить на совсем слабом огне, пока тыква не станет мягкой. Следить, чтобы тыква не пригорала ко дну кастрюли и масло не потемнело. Можно слегка размягченную тыкву протереть через металлическое сито и продолжать тушить. Чернослив залить кипятком и подержать 15-20 минут, поддерживая температуру залитой жидкости. Затем промыть холодной водой, удалить косточки, мелко нарезать и соединить с готовой тыквой. Добавить по вкусу сахар и не жидкие сливки. Густую начинку перемешать и хорошо охладить. Слегка размягченное масло или маргарин растереть добела, добавить сметану, соль и все перемешать. Понемногу добавляя просеянную муку, замесить эластичное податливое тесто. Скатать его в шар, прикрыть салфеткой и дать созреть около получаса в прохладном месте. Из охлажденного и тщательно обмятого на разделочной доске теста по возможности быстро разделать пирожки-"лодочки" с тыквенной начинкой. Уложить их свободно на подготовленный лист или противень и выпекать в горячей духовке до готовности. Смазать поверхность растопленным сливочным маслом и сразу же обсыпать сахарной пудрой, ароматизированной по вкусу ванилином или молотой корицей.

Кок-о-вен

1-2 цыплёнка (по 1 кг), 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст.л. растительного масла, 100 г сала, 8 небольших луковиц, 150 г шампиньонов, 100 г коньяка, 1 бутылка красного вина, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока,1 ст.л. муки, соль, перец.

Подготовленного цыплёнка разрезать на 4 части, обжарить в смеси сливочного и растительного масла в кастрюле с толстым дном. Затем вынуть мясо, а в кастрюле растопить нарезанное на небольшие кусочки сало, опустить 2 луковицы, нарезанные грибы и растолчённый чеснок. Снова положить обжаренного цыплёнка, посыпать всё мукой, положить лавровый лист, оставшийся лук, полить коньяком и всё перемешать. Потушить в течение 1 часа, залив красным вином, посолить, поперчить. Мясо вынуть и держать в тёплом месте, а соусу дать выкипеть наполовину. Цыплёнка выложить на подогретое блюдо, полить соусом.

УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Основа - круглый торт, посыпанный орехами, бока залиты шоколадной глазурью (2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки какао). В зависимости от размера торта можно пропорционально увеличить количество глазури.

1. На листе бумаги чертим кроссворд (клетки 1,5х1,5 см или 2х2 см).

2. Из бисквита вырезаем полоски и укладываем их в форме нашего кроссворда на торт, предварительно смазав немного кремом, чтобы хорошо держались. После этого аккуратно покрываем полоски белой глазурью(1 белок + 200-250 г сахарной пудры хорошо взбить), разравниваем смоченным в воде ножом.

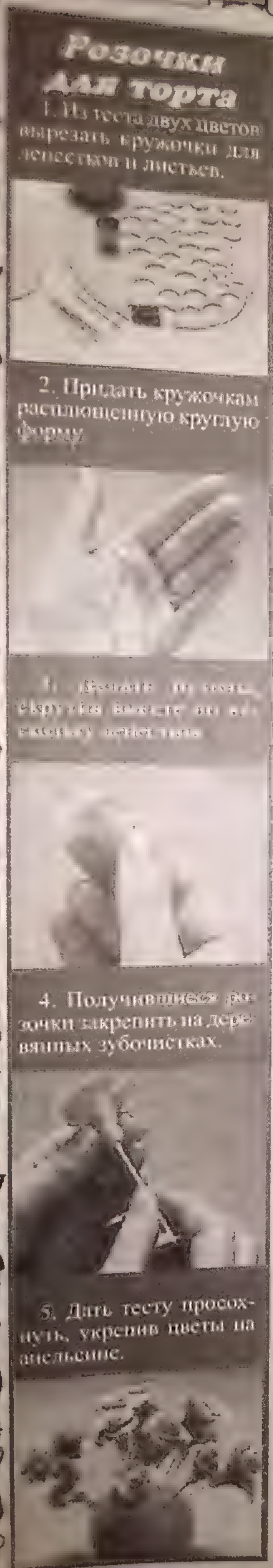
3. На лист кальки рисуем клетки того же размера и количества. Растапливаем на водяной бане шоколад, и на кальке, с помощью тонкого корнетика, прорисовываем клетки. Затем кисточкой заливаем их шоколадом - и в холодильник.

4. Тем временем из того же корнетика (свернутого из кальки или пергамента) обводим уже на торте клеточки нашего кроссворда и расставляем цифры. Так же можно нарисовать завитушки, тоже на кальке, которые потом можно использовать по своему усмотрению.

5. Свертываем еще один корнетик, наполняем его белой глазурью. (Не забудьте накрыть глазурь влажной тряпкой, чтобы не покрылась сухой корочкой). На застывших шоколадных квадратиках рисуем буквы.

6. Если осталось немного крема или сливок, отсадите их из кондитерского мешка по краю тортика, воткните (если не поленились сделать) завитушки и разложите квадратики с буквами.

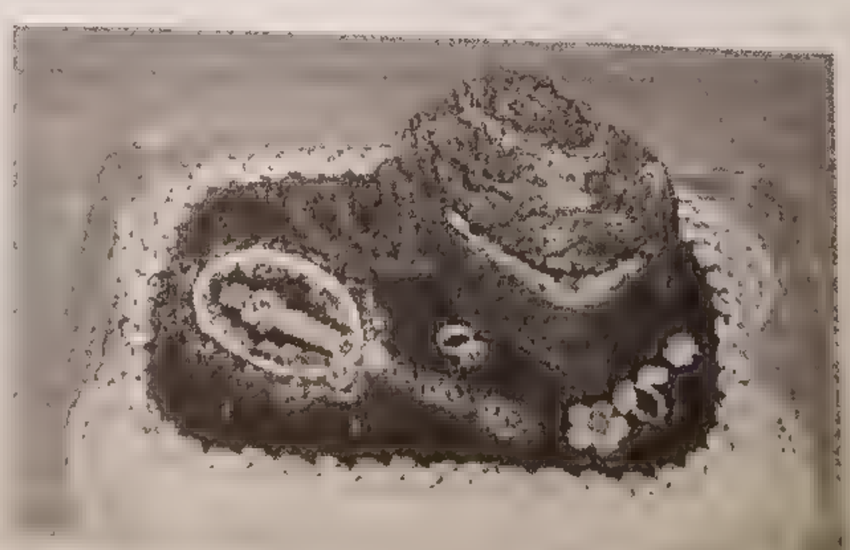
7. Маленький секрет. Если вы пофантазируете и сочините к тортику небольшое задание, то перед поеданием гости получат и небольшое развлечение в виде отгадывания кроссворда и выкладывания сладких буковок на торт. Приятного аппетита!



Сахарные цветы

Белок яйца, мелкий сахарный песок (или сахарная пудра), кисточка и цветы.

Сахарные цветы являются прекрасным украшением. Украсить ими можно любое пирожное, торт или любое другое сладкое блюдо. Цветы не бывают ядовитыми, поэтому использовать можно любые сорта цветов.



ТАЮТ НА ГУБАХ

НА СЛАДКОЕ

[illegible]

1 пачка кукурузных палочек, 1/2 кг присок, 200 г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов.

Масло и присики растопить. Затем смешать с палочками и орехами. Мокрыми руками сделать шарики и положить в холодильник, чтобы застыли.

КОКОСОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

2 яйца, 150 г сахара, 200 г кокосовых хлопьев.

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену и добавить, помешивая, кокосовые хлопья. Тесто поставить на 15-20 минут в холодное место. Двумя столовыми ложками сформовать круглые или продолговатые лепешки и выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Выпекать в умеренно жаркой духовке (150-180 град.) до светло-желтого цвета.

МИНДАЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

4 белка взбить в крутую пену, через мясорубку пропустить 1 стакан орехов и смешать с пеной. Туда же всыпать 1 стакан сахара. Взбить еще раз и добавить 3-4 ст. ложки муки. Масса должна быть такая, как на оладьи. Класть на горячую сковородку по 1/2 ложки, держать не более 10 минут.

МИНДАЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ

Для теста: 500 г муки, 150 г сливочного масла, 250 г сметаны. Для начинки: 225 г сахара, 225 г очищенного миндаля, 3 г кардамона или корицы, 50 г меда. Для обсыпки: 25 г сахарной пудры.

Сливочное масло растирать в течение 15-17 минут, затем добавить в него сметану и мешать не более 2 минут. Постепенно всыпать примерно половину муки и замесить тесто. Тесто выложить на стол, всыпать оставшуюся муку и месить 7-10 минут.

Приготовить начинку. Для этого очищенный миндаль пропустить через мясорубку, добавить сахар, толченый кардамон или корицу, мед и все перемешать. Тесто разделить на куски весом примерно по 50 г каждый, раскатать на полоски так, чтобы один конец был несколько расширен. Сверху смазать маслом. На каждую полоску теста положить около 30 г начинки, свернуть тесто трубочкой, начиная с широкого конца. Подготовленные трубочки положить на противень, смазанный маслом, и выпекать 20-30 минут в горячей духовке. После выпечки трубочки обсыпать сахарной пудрой.

НЕОБЫЧНОЕ ПИРОЖНОЕ

Небольшой банан (очищенный, разумеется) покрывается шоколадом. Это просто: растопить шоколад и утопить в нем банан, чтобы весь банан стал шоколадным, когда шоколад затвердеет, украсить банан взбитыми сливками, кружочками киви и клубникой, можно украсить как-нибудь иначе. Вкусно и не очень хлопотно, правда шоколада нужно много, поэтому оптимально готовить десерт на двоих.

ПИРОЖНОЕ "КАРАКУМ"

7 желтков, 1 стакан сахара, 300 г размягченного маргарина, 1 чайн. ложка соды, погашенной уксусом, муки столько, чтобы получилось густое тесто. Безе: 7 белков, сахар (на каждый белок по 7 чайн. ложек сахара), все взбить миксером.

Готовое тесто разделить на 2 половины, но так чтобы одна была чуть больше (она пойдет на дно), вторую (ту, что меньше) тоже разделить на 2 половины (одинаковые). В одну из них добавить 2 чайн. ложки какао. Скатать шары и положить на 1 час в холод (морозилку).

Далее выкладываем на противень в следующем порядке:

-1-й большой кусок теста на дно (можно разровнять рукой);

-сверху варенье (лучше абрикосовое);

-сверху толченые грецкие орехи;

-сверху натертое на терке темное тесто;

-сверху взбитое безе;

-сверху натертое на терке белое тесто;

-сверху посыпать сахарной пудрой.

Все это в духовку. В остывшем виде разрезать на ромбы.

ПИРОЖНОЕ "ВАНИЛЬНЫЙ РОЖОК"

180 г муки, 70 г растертого миндаля или орехов, 125 г маргарина, соль, 50 г сахарного песка, 1 яйцо, ванильная сахарная пудра.

Из муки, миндаля, маргарина, соли, сахарного песка и яйца быстро замесить песочное тесто и поставить охладить. Получившееся тесто разделить на одинаковые куски, сформовать из них рожки и выпекать на слегка смазанном маслом противне до появления золотисто-желтой корочки. Сразу же обвалять в ванильной сахарной пудре.

СОСТАВ:

400 г (2 пачки) печенья, 1/2 банки сгущенного молока, 100 г сливочного масла, 50 г грецких орехов (по возможности), 3 ст. ложки порошка какао.

Ещё вкуснее, если вместо сгущенки сделать заварной крем: взять 1 яйцо, 1 стакан сахара и 1/2 стакана молока. Все смешать, добавить какао и довести до кипения на маленьком огне, при непрерывном помешивании. Хорошо остудить и далее действовать по рецепту (естественно, второй раз какао не класть).

Раскрошить печенье так, чтобы попадались довольно крупные куски. Можно просто не очень тщательно размять его толкушкой. Положить размягченное масло, дробленые орехи, сгущенное молоко (или заварной крем), какао и все хорошо размешать руками. Должна получиться вязкая масса светло-коричневого цвета. Выложить массу на полиэтиленовую пленку, завернуть и закрутить концы. Положить в холодильник. Перед подачей на стол порезать дольками. Для длительного хранения колбасу убрать в морозильник.

Рецепт от звезды

[illegible]

Семейный лекарь

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Холодный [illegible] цирует простудные за[illegible] уважаемые читатели, [illegible] стал вашим постоянным спутником? Тогда вам срочно необходимо принять экстренные меры по ликвидации заболевания. И в этом вам поможет свежий номер "Семейного лекаря". Кстати, тем, кто [illegible]ствует себя превосходно, не мешало [illegible] позаботиться о профилактике. Масса [illegible]тересной информации позволит вам [illegible]виться с самыми различными заболеваниями, методы лечения очень просты. Ну судите сами. На странице 17 материал "Лечимся.... хлебом", на 28 - "Сырые соки". А еще мы поделимся с вами, дорогие читатели, способом омоложения. И не думайте, что он будет дорог и непосилен в своем применении. Прочитав, вы поймете, что нет ничего проще. Так что "Семейный лекарь" всегда рад вам помочь идти по жизни с крепким здоровьем.

Родная усадьба

[illegible] [illegible]о не так-то просто! Ваш труд может и [illegible]ть. Так что "прощайтесь с грядкой" правильно, конечно, следуя нашим советам!

[З]наете ли вы о существовании таких овощей, как помидор-арбуз, помидор-огурец, помидор-тыква, помидор-перец, помидор-лимон, помидор-апельсин, помидор-ананас, помидор-картошка, помидор-банан, помидор-инжир, помидор-хурма. Эти названия придумала не я сама, а они выведены селекционерами. Некоторые из них выведены путем скрещивания помидора с другой культурой, а некоторые получили свое название из-за сходства внешнего или по вкусовым качествам. О таких "чудо-перцах" и "чудо-помидорах" расскажет наша газета!

В копилку

Банановые пури

2 банана, 2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1-2 столовые ложки воды, 100 г растительного масла для жарки.

Просейте муку в большую миску, добавьте пряности и соль. Влейте растопленное сливочное масло. Втирайте его в муку, пока тесто не станет похоже на крупные крошки хлеба. В другой миске разомните бананы, добавьте сахар, соедините с мукой и тщательно перемешайте. Если влаги не достаточно для формирования теста, добавьте еще размятых бананов или 1-2 ложки теплой воды. Если тесто прилипает к рукам, добавьте муки. Месите тесто несколько минут, пока оно не станет однородным и довольно крутым.

Пусть тесто постоит 15-30 мин. В кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Капните несколько капель этого масла на поверхность, где вы собираетесь раскатывать тесто, сделайте из него 16 шариков и раскатайте их на тонкие лепешки (2-3 мм толщиной). Когда масло начнет дымиться, уменьшите огонь и положите пури в масло. Оно на секунду утонет, затем с шипением поднимется на поверхность. Сразу же мягко погрузите его в масло обратной стороной шумовки, пока оно не вздуется, как мячик. Затем поджарьте пури с другой стороны несколько секунд и положите на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало. Тесто для этих пури следует месить до тех пор, пока оно не станет упругим, а жарить их нужно до золотисто-коричневого цвета.

Морковь, глазированная мармеладом

На 8 порций: 1,4 кг моркови, очищенной и нарезанной на куски по диагонали, 2 куска корня имбиря, нарезанных на тонкие полоски, 25 г сливочного масла, 4 ст. л. мармелада.

Положить морковь в кастрюлю, добавить имбирь, сливочное масло и 150 мл воды. Приправить.

Накрыть и готовить 10 мин. на среднем огне. Снять крышку и добавить мармелад. Увеличить огонь и готовить 5-8 мин.

Мармелад из апельсинов

На 4 порции: 300 г сахара; 2 апельсина и цедра половины апельсина.

Апельсины хорошо измельчить, смешать с сахаром и тертой цедрой, выложить в кастрюлю, накрыть крышкой и варить 5-6 минут при 100%.

Семейные булочки

На 12 булочек: 1/2 чашки молока, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка сухих дрожжей, разведенных в полутора чашках теплой воды, 6 - 6 1/4 чашки пшеничной муки, 1 яйцо, смешанное с 1 столовой ложкой воды.

Нагреть молоко на слабом огне до закипания. Снять с огня и смешать с сахаром, солью и маслом. Остудить, чтобы смесь стала тепловатой, добавить разведенные дрожжи, 3 чашки муки и взбить до загустения. Замесить тесто с 1/2 чашки муки. Добавляя понемногу оставшуюся муку, замешивать тесто, пока оно не станет эластичным. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность стола и месить в течение 8 - 10 мин.

Положить в смазанную маслом емкость, поворачивая тесто так, чтобы оно обмаслилось со всех сторон. После этого накрыть тесто крышкой и дать настояться в теплом месте, пока через час тесто не удвоится в размерах.

Обмять тесто и разделить на 12 равных кусков. Сформировать в виде шариков и слегка выровнять. Дать настояться еще примерно час. Нагреть духовку до температуры 200 °С. Сверху смазать булочки яйцом, смешанным с водой, и выпекать 12 -15 мин., пока они не станут золотисто-коричневыми.

Французский гамбургер

На 6 шт: 900 г измельченной говядины, по вкусу соль, 2 столовые ложки мелко нарезанной свежей зелени петрушки, 1 1/2 чашки мелко нарезанного репчатого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки мелко нарезанного чилийского (красного острого) перца, 1 чайная ложка сухого орегано (эстрагона), 1/4 чайной ложки молотого тмина, соус острый.

Нагреть масло в кастрюле. Опустить в него помидоры и репчатый лук и тушить их 20-25 мин., пока смесь не загустеет. Затем положить соль, сахар, уксус, кольца жгучего перца, стручковый и зеленый перец и тушить на слабом огне без крышки в течение 10 мин. Смешать мясо, соль, петрушку, лук, яйца, перец, орегано и тмин. Полученную массу разделить на 6 лепешек. Поджарить их на среднем огне. Подавать бургеры с соусом.

Пирог с повидлом

7 стаканов муки, 2 яйца, 350 г нетвердого сливочного маргарина, 2 стакана сахара, 1/2 ч.л. соды, кислое повидло или варенье.

Смешать муку, сахар, соду, нарезать маргарин и размять. Добавить яйца, перетереть смесь руками, чтобы получилась крошка. Всыпать половину смеси на хорошо смазанный жиром противень с высокими бортами, прижать рукой, смазать повидлом или вареньем, засыпать начинку оставшейся крошкой, вновь ее обжать и выпекать при 180-200°С, пока хорошо не зарумянится.

В копилку

Молодой картофель в сметане

1 кг молодого картофеля, 1/2 ст. сметаны, 1 ст. л. масла, 1/2 ч. л. соли, 1 пучек зелени.

Отварить молодую картошку в подсоленной воде, воду слить, положить сметану, масло, перемешать, встряхивая и не превращая в кашу. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Торт «Чародейка»

Для бисквита: 5 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки. Для безе: 5 белков, 1 стакан сахара. Для сиропа: 5 ст. л. сахара, 7 ст. л. воды, 1 ст. л. водки, коньяка или вина, сироп от варенья. Для крема: 5 желтков, 1,5 стакана сахара, 175 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока.

Белки взбить в крепкую пену с сахаром, вылить на промасленный пергамент, печь 30 минут при температуре 110 градусов. Посмотрите: если корж не прилипает к бумаге, он готов. Для сохранения формы коржа на пергаменте надо нарисовать круг нужного диаметра и белковую массу распределять в пределах этого круга. Сутки безе должно стоять, после чего делается крем и пропитка для бисквита. Безе готовится обычным холодным способом, тоже стоит готовым сутки, после чего разрезается на 2 коржа. Бисквитные коржи пропитываются сиропом: сахар и вода доводятся до кипения, остужаются, после чего туда кладут сироп от варенья и алкоголь. Первый бисквит (уже смоченный сиропом) смазывается кремом, на него укладывается безе, смазывается кремом, сверху закладывается второй бисквитный корж, пропитывается сиропом, смазывается остатками крема. По желанию торт можно залить глазурью или украсить всевозможными посыпками (рекомендую в качестве одной из них кокосовую стружку). Крем приготавливается следующим образом: желтки растираются с сахаром, 25 г масла растираются с мукой до однородной массы, постепенно туда добавляется 0,5 стакана теплого молока. Смешать и растереть с желтково-сахарной массой. В кастрюлю с 0,5 стакана горячего молока, помешивая, постепенно выливать полученную массу. Варить до загустения, не доводя до кипения. Остудить, добавить 150 г размягченного масла, хорошенько взбить.

Салат «Приятное с полезным»

Свекла 2 шт. (крупные), морковь 2 шт., лук 1 шт., фасоль 300 г, морская капуста 2/3 банки.

Свеклу, морковь, фасоль отварить. Лук, свеклу и морковь почистить, мелко порезать, перемешать, добавить консервированную морскую капусту и фасоль. Заправить подсолнечным маслом. Можно дополнительно добавить порезанные яблоки, консервированный сладкий перец.

Лепешки с сыром

200 г сыра, 1 ст. кипяченой воды, 3 ст. муки, 1 г соли, 2 ст.л. растительного масла.

Воду посолить, добавить муку и замесить тесто. Раскатать не очень тонкие лепешки, одну сверху посыпать тертым сыром, накрыть другой лепешкой. Выпекать на раскаленной сковороде на растительном масле.

Воздушный кекс

На 10 - 13 штук кексов: 1 яйцо, 100 г сахара, 1 чайная ложка соды (погасить уксусом), 250 мг, апельсинового сока, 250 г муки, 6 столовых ложек подсолнечного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Смешать все ингредиенты. Взять 10 - 13 железных формочек для кексов (бывают с уточкой на донышке). Смазать формочки подсолнечным маслом и посыпать мукой. Заполнить формочки тестом на 2/3. Выпекать на нижней полке духовки при 180°С около 30 мин. Готовые кексы посыпать сахарной пудрой.

Картофельные крестики

500 г картофеля средней величины, 100 г сливочного масла, соль.

Картофель помыть, шкурку не счищать! Каждую картофелину разрезать вдоль пополам и на плоской стороне сделать крестообразный надрез средней глубины. Хорошенько посолить, а в каждый надрез положить кусочек сливочного масла. Уложить стройными рядами на противень и выпекать в духовке, пока картошечки не станут золотистыми и хорошо поджаренными.

Лучше, если картофелины - овальные и плоские, а не круглые. Блюдо получается очень красивым, так что его не стыдно и гостям предложить. И обязательно ешьте сразу, пока горячие!

Сок «Нежная дыня»

На 250 мл: половина дыни, 2 апельсина.

Отличный восстановительный напиток. Добавьте щепотку молотого имбиря, если вас мучает тошнота, или перемешайте с газированной водой и дробленым льдом для освежающего летнего напитка.

Очистить апельсины и разломать на сегменты. Очистить дыню от корки и порезать на кусочки. Пропустить через соковыжималку и смешать соки в бокале. Украсить кусочком дыни и апельсина на зубочистке.

☺ ☺ ☺

- Сколько стоит эта лошадь?
- Но это курица, мадам.
- Я смотрю на цену.

ИЗДЕВЕСТИЯ

ОСТРО И БОЛЬНО

Юмор о вкусном

☺ ☺ ☺

- Извините, почему ваши фирменные котлеты так сильно пахнут водкой?

Официант отступает на несколько шагов и учтиво спрашивает:

- А сейчас?

☺ ☺ ☺

Медведь поймал двух охотников и говорит:

На первое-второе рассчитайсь!...

☺ ☺ ☺

Слон вывалялся в муке, подходит к зеркалу и говорит: «Какой большой пельмень!»

☺ ☺ ☺

В бар заскочил кенгуру и потребовал мартини. Бармен, прежде видевший кенгуру только по телевизору, страшно удивился, но все-таки выполнил заказ.

- Сколько с меня? спросил кенгуру.

- Пять долларов. - ответил бармен.

Кенгуру заплатил и залпом выпил бокал. Тут бармен не выдержал и сказал:

- Надо же! Прежде никогда не видел, чтобы кенгуру пил мартини.

- И больше не увидишь, жлоб. С такими-то ценами.

☺ ☺ ☺

Как-то один сенатор вечером зашел в ресторан поужинать, после окончания трапезы услужливый официант поинтересовался у него, как ему понравилось фирменное блюдо. На что сенатор ответил: Очень понравилось, жаль только, что картошка имеет в нем абсолютное большинство!

☺ ☺ ☺

Песня надкушенного помидора: «Не сыпь мне соль на рану»

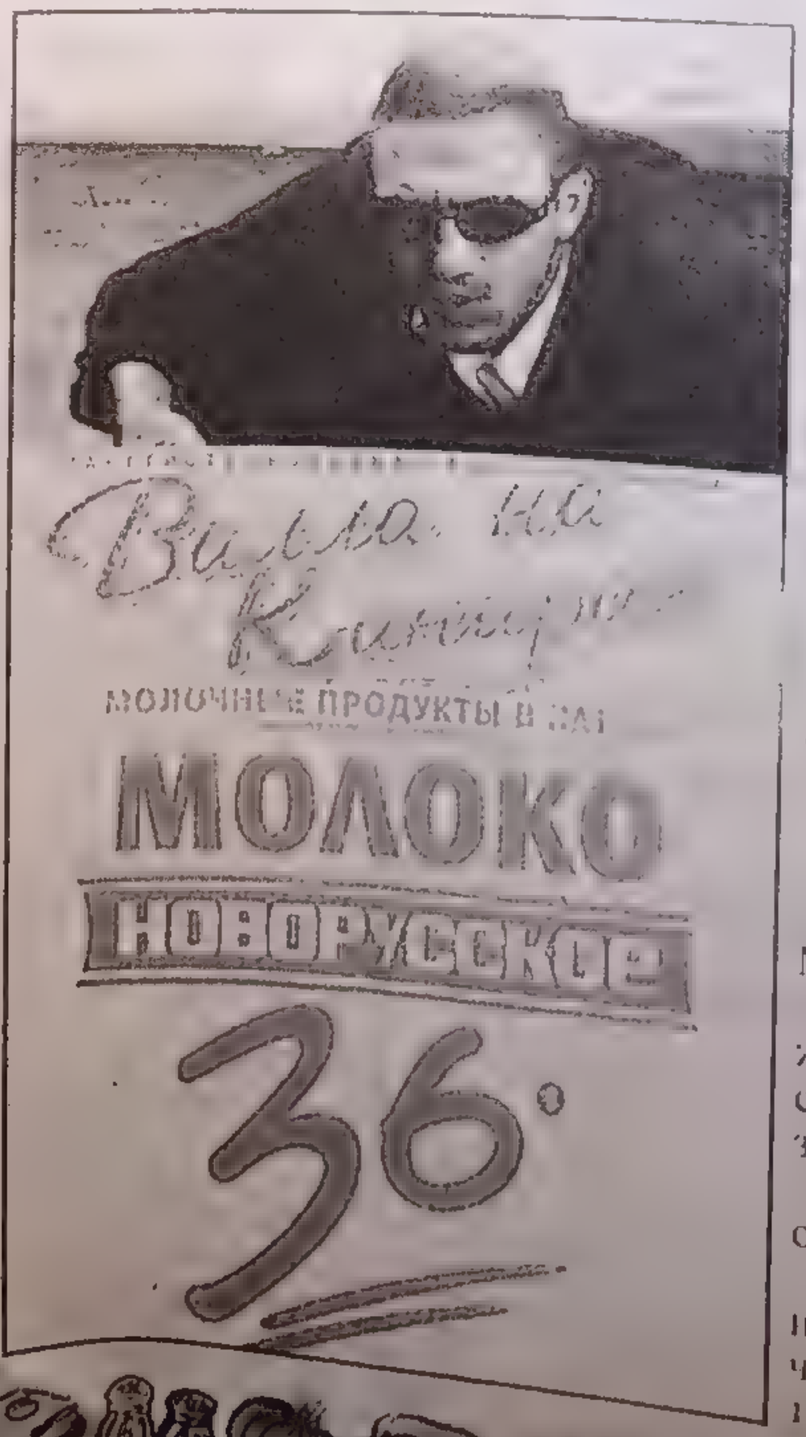
☺ ☺ ☺

Последние анекдоты

Рабинович, не зайдете-ли чайку попить?

А почему бы и нет?

Ну нет так нет



☺ ☺ ☺

В винный магазин заходит невысокий мужичок в кепке и, слегка картавя, обращается к продавщице

Мне [illegible] грамм.

- Мы в розлив не продаем!

- А мне не в гозлив, а в Шушенское.

☺ ☺ ☺

[illegible]

☺ ☺ ☺

В конторе звонит телефон. Мужчина поднимает трубку.

Алло слышится голос его жены. - Это ты, дорогой? Ты съел бутерброд, который я завернула тебе на работу?

- Да, милая, бутерброд был очень вкусный!

- Вкусный?! Ну, тогда ладно. А то я сейчас заметила, что чищу обувь гусиным паштетом...

Суп харчо

Если есть бараний бульон, хорошо, нет - можно взять говяжий концентрат. Ставите варить картошку, обжариваете лук и морковь.

Когда овощи подрумянятся, добавите пару столовых ложек кетчупа. Обжарив с минуту, потушите с водой, но муки не добавляйте (и капусты тоже).

Когда картошка почти готова, добавить приготовленные лук и морковь, толченый чеснок (1-2 зубчика), и 5-минутный рис. Внимание, риса надо класть не очень много (примерно 2/3 ст. ложки на стакан жидкости), иначе получится рисовая каша вместо супа! Соли, перца (черный и красный жгучий) по вкусу.

Как только рис сварится, суп готов.

Самый быстрый суп

Берете фарш, кидаете кусочками в кипящую воду. Туда же - смесь овощей и любые пряности. Минуты две должно покипеть, после этого достаем лапшу из пакетика (быстрая которая) - еще через две минуты суп готов. Можно добавить сыр и чеснок.

Сладкая молочная похлебка с желтками

Для приготовления блюда Вам потребуется: хлеб пшеничный - 200 г, молоко - 1 л, сахар - 100 г, (50 г для обсыпки кусочков хлеба), яичные желтки - 3 шт., масло сливочное - 40 г.

Хлеб нарезать ломтиками, посыпать сахаром и слегка обжарить на сливочном масле. В сладком молоке развести желтки и довести до кипения. Приготовленной смесью залить обжаренные кусочки хлеба.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

Для приготовления блюда Вам потребуется: молоко - 1 л, вода - 1 л, репа - 100 г, кабачки - 150 г, лук-порей - 100 г, картофель - 5 шт., ботва свекольная - 70 г, вермишель - 50 г, масло сливочное - 50 г.

Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3-4 см, шириной около 0,5 см.

Лук-порей (белую часть) нашинковать. Овощи все вместе слегка пассеровать на жире.

Положить овощи в кипящее молоко, разведенное водой (в равных частях), довести до кипения. Добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности.

Перед окончанием варки положить нарезанную отваренную свекольную ботву.

В копилку

Тулма (голубцы)

Капуста - 200 г, мясо (мякоть) - 100-120 г, рис - 2 ч. л., лук репчатый -1/3 шт., масло топленое - 170 г, помидоры - 10 г, сметана - 2 ст. л., соус - 50 г, соль, перец - по вкусу.

Взять рыхлый кочан капусты, чтобы листья легко отделялись друг от друга. Твердые части крупных листьев срезать. Опустить эти листья в кипящую подсоленную воду на 5-10 мин., прокипятить и откинуть на сито. Толстые части капусты отбить скалкой. Жирную баранину или говядину с луком пропустить через мясорубку. Затем посыпать солью и перцем и тщательно перемешать.

К мясу добавить отварной рис (по желанию можно взять и пшенную крупу), смоченный в соленой воде, и перемешать. Можно положить в фарш пассерованный лук. На охлажденные листья капусты положить мясо с рисом и завернуть, придав изделию продолговатую форму. Готовый голубец обмакнуть в размешанные сырые яйца или смазать сырым яйцом.

Голубцы слегка поджарить на горячей сковороде, затем уложить в неглубокую посуду (в кастрюлю, большую сковороду), залить специально приготовленным соусом, положить лавровый лист и тушить 30-40 мин.

Приготовление соуса. Растопить масло, положить нарезанный лук, морковь, помидоры или томат-пюре и поставить на огонь, через некоторое время добавить воду, соль, сметану, перец и варить 10-15 мин.

Готовые голубцы подают по две штуки в тарелке и поливают соусом.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

Для приготовления блюда Вам потребуется: молоко - 350 г, вода - 110 г, овсяные хлопья «Геркулес» - 50 г, масло сливочное - 5 г, сахар - 5 г.

Овсяные хлопья положить в горячее и разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25-30 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Суп с баклажанами

200 г чечевицы, 3 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

Отварить чечевицу до мягкости, а в это время в кастрюле чуть поджарить лук, добавить порезанные кубиками баклажаны и потушить до полуготовности Чечевичную воду слить, добавить тушеные баклажаны и залить свежей водой. Посолить и поперчить. Через 10 минут положить очищенные и мелко порезанные помидоры и петрушку. Через 5 минут снять с огня.

В копилку

Армянский хачапур

Армянский лаваш, 300 г сыра.

В лаваш положить сыр и поставить в микроволновку минуты на полторы. Можно подавать со сметаной или с чесночным соусом.

Хачапури

Для теста: 1 пачка маргарина, 2 яйца, 1 пачка творога, мука, соль, сода, гашеная с уксусом.

Для начинки: 200 г сыра (можно плавленый, лучше всего - твердый, можно старый), 1 головка чеснока, 2-3 ст. л. сметаны.

Тесто месить, делить на 2 части. Раскатать средней толщины. На первую часть положить начинку: сыр на терку, чеснок на терку или давилку, размешать все со сметаной. Сверху накрыть вторым слоем теста и в духовку. Сверху можно полить сметаной.

Бабушкины пирожки

Мука 2 ст., сухие дрожжи 1 ч. л., соль 0,5 ч. л., сахарный песок 1 ст. л., подсолнечное масло 2 ст. л., 1 яйцо, молоко 1 ст.

Смешать два стакана муки, одну чайную ложку сухих дрожжей и одно яйцо. Добавить 1/2 ложки соли, одну столовую ложку песка и две столовые ложки подсолнечного масла. Влить подогретое молоко. Затем все тщательно перемешать до однородной массы. Тесто поставить в тепло на 1 или 2 часа (чем больше оно поднимется, тем лучше). Раскатать и вылепить пирожки, заправив их начинкой (по вкусу). Выпекать 25 минут при температуре 50 градусов. После выемки из духовки смазать сладким чаем.

Котлеты из баклажанов

Баклажаны 3 шт. (средние), соль по вкусу, 1 яйцо, мука (чтобы тесто не расползалось), масло подсолнечное. Для соуса: перец, помидоры, лук, чеснок.

Баклажаны помыть, отрезать верхушки, запечь в духовке 30 минут. Очистить от кожуры, прокрутить через мясорубку, добавить соль, яйцо, муку. Ложкой выкладывать на сковороду, смазанную подсолнечным маслом.

Соус: перец, помидоры, лук мелко нарезать, поджарить, добавить тертый чеснок. Подавать к столу котлеты с готовым соусом.

Булочки "Голодный студент"

15-20 г дрожжей, 1 стакан воды, 4 стакана (тонких) муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, сахар с корицей для начинки.

Размешать 15-20 г дрожжей, 1 ч. ложку сахара в 0,5 стакана теплой воды. Поставить в теплое место. Когда вспенится, добавить еще 0,5 стакана теплой воды, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана муки, все перемешать и поставить в теплое место на 1,5 часа. Добавить еще 2 стакана муки, хорошо вымесить тесто и поставить подходить в теплое место на 1 час. Тесто разделить на 8 кусочков (по кусочку на каждого студента). Каждый тонко раскатать, смазать растительным маслом и посыпать корицей с сахаром. Свернуть рулетиком, изогнуть как подкову, надсечь ножом поперек несколько раз. Уложить на смазанный растительным маслом противень. Дать постоять 15-30 минут и после этого печь в разогретой духовке при 240°С в течение 12 минут.

Деруны по-казацки

Картофель сырой 5 шт., лук 1 шт., яйцо 1 шт., мука 2 ст.л., сметана 1 ст.л., фарш свиной 100 г, соль 2 ч.л., перец по вкусу.

Картофель потереть на крупной тёрке, добавить яйцо, муку, сметану, соль, всё тщательно перемешать. Приготовить фарш. Выложить на сковороду (жарить на подсолнечном масле, с обеих сторон) ложку теста, в центр фарш, накрыть сверху ложкой теста. Приятного аппетита!

Котлетки оригинальные

1/2 стакана риса, 3-4 картофелины, яйцо, банка консервов в томате, 1/2 стакана муки, соль, специи, масло для жарки.

Отварить рис в большем кол-ве воды, отварить картофель и сделать пюре, перемешать с рисом, консервами (предварительно размятыми), яйцом и мукой до консистенции густой сметаны, посолить, добавить специи. Жарить на растительном масле, выкладывая котлетки ложкой. Приятного аппетита!

Пирожки с капустой

2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка соды, 200 г творога, 2 стакана муки.

Яйца, сахар, сметану и соду смешать. В смесь добавить творог и муку, замесить тесто. Готовое тесто разделить на 30 шариков. Из шариков сделать лепешки, начинить и обжарить в кипящем масле. Начинку (капусту) поджарить.

Суп из свежих опят

Опята (летние, осенние, зимние) - 300 г; гречневая крупа - 2-3 ст.л.; репчатый лук - 1 луковица; молоко - 1/2 стакана или 2 ст.л. сметаны; зелень, соль - по вкусу.

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить 30-40 минут. Затем всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы.

Суп заправить сметаной или молоком. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

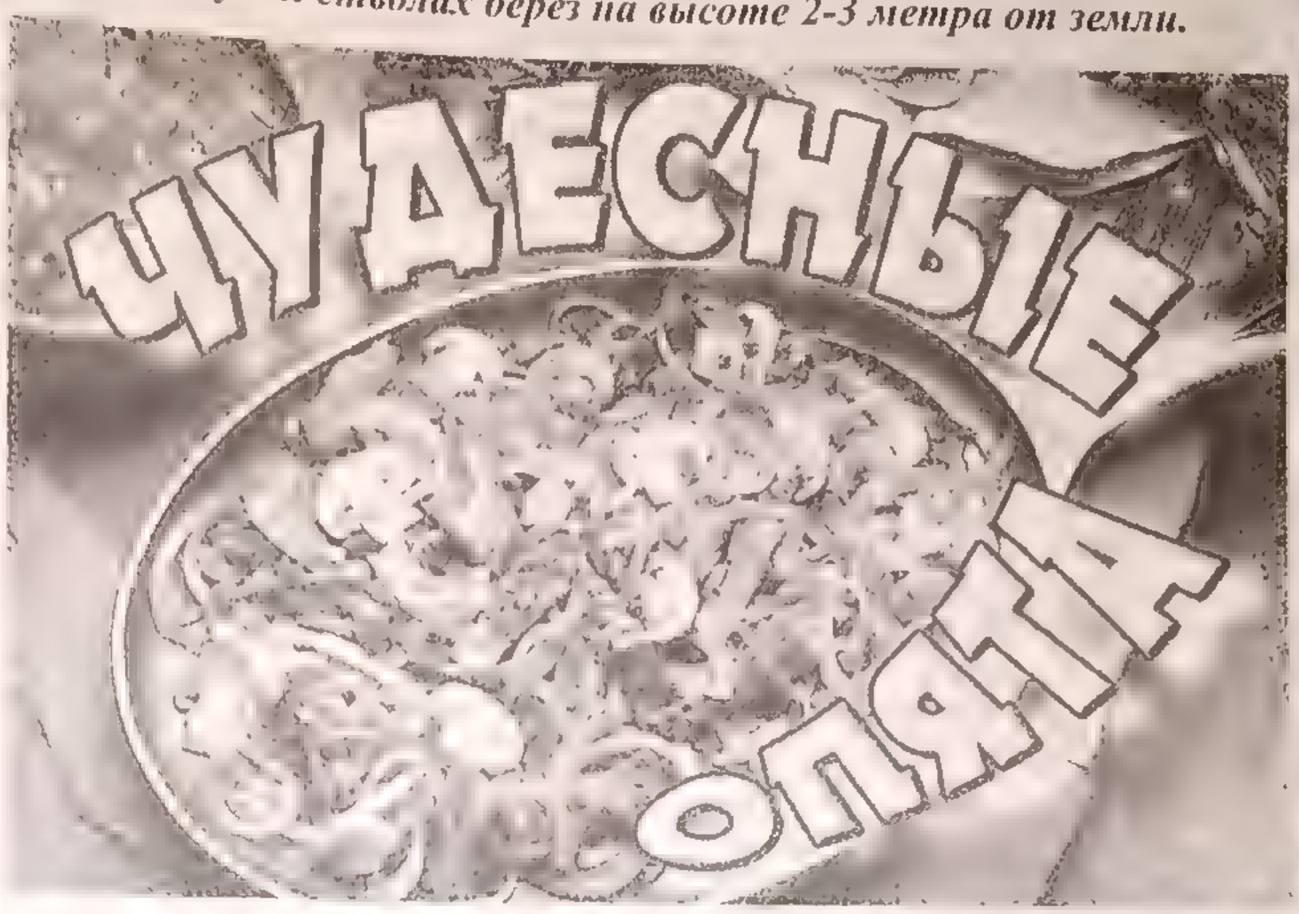
Запеканка грибная с яйцами

Грибы [illegible] - 500 г; [illegible] нина - около 100 г; [illegible] чатый - 1-2 [illegible] вицы; яйца - [illegible] 3 ст.л.; грибной [illegible] 2-3 ст.л.; соль, перец - [illegible]

Грибы [illegible] сварить в [illegible] после [illegible] нить с [illegible] свининой, [illegible] шить все вместе до [illegible] ти. Затем [illegible] ют взбитые с молоком яйца, солят, перчат и [illegible] ме в течение 15-20 минут до полной готовности (образования золотистой корочки).

Перед употреблением запеканку поливают грибным соусом.

Распространен по всей лесной зоне, лишь в районах вечной мерзлоты встречается редко: в разнообразных лесах, садах, на живых деревьях, пнях, корнях, буреломе. Часто он становится опасным паразитом, вызывая белую гниль древесины. Он поражает около двухсот видов растений, но чаще березу и ель. Опята могут селиться у основания сгоревших лиственных деревьев на второй-третий год после пожара. В засушливое жаркое время опята начинают расти на сухих стволах берез на высоте 2-3 метра от земли.


ЧУДЕСНЫЕ
ОПЯТА

Описание. Шляпка диаметром до 10 см, плоскоокруглая, часто с бугорком посередине, желтовато грязно-бурого или серовато-бурого цвета, с волокнистыми бурыми чешуйками, позднее исчезающими. Мякоть шляпки тонко мясистая, беловатая, с приятным грибным запахом и кисловато-вяжущим вкусом. Пластинки, приросшие к ножке и нисходящие по ней, сначала белые, потом слабожелтоватые. Покрыты белой пленкой, которая позднее, отрываясь от краев шляпки, повисает на ножке в виде кольца. Ножка длиной до 10 см, толщиной до 2 см, ровная, к основанию утолщающаяся, одноцветная со шляпкой, волокнистая.

Собирают с конца августа до устойчивых осенних морозов. По многочисленности плодовых тел опенок осенний превосходит все съедобные шляпочные грибы. Годится для жарки, варки, засола, маринования и сушки.

Солянка рыбная с грибами

Мелкие маринованные опята - 3/4 стакана; рыбное филе - 500 г; квашеная капуста - около 1 кг; масло растительное, томатная паста, толченые сухари - по 2 ст.л.; соленые огурцы - 2 шт.; каперсы - 50 г; маслины - 50 г; лук репчатый - 2 луковицы; рыбный бульон (или вода) - 1 стакан; мука - 1 ст.л.; ломтики лимона, зелень петрушки - по вкусу.

Квашеную капусту слегка промыть и поставить тушить. Рыбу чистят, промывают, нарезают приблизительно одинаковыми кусочками по 40-50 г, складывают отдельно в кастрюлю, посыпают солью, перцем, добавляют растертые каперсы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные мелкими ломтиками огурцы. Затем кладут томатную пасту и слегка поджаренный в масле нашинкованный лук, вливают стакан рыбного бульона (или воды), кладут лавровый лист. Накрывают кастрюлю крышкой и варят на слабом огне около 15-20 минут. На дно смазанной маслом и посыпанной сухарями сковороды кладут половину тушеной капусты, разравнивают, поверх капусты - рыбу с гарниром, поливают соусом, полученным при варке рыбы, накрывают остальной тушеной капустой, смешанной с маринованными грибами, разравнивают, посыпают толчеными сухарями, сбрызгивают маслом и ставят в духовой шкаф на 10 минут. Перед подачей кладут на солянку вымытые маслины, украшают ломтиками лимона, маринованными грибами, моченой брусникой и веточками петрушки.

Луковые блюда

Маринованный

На 10 банок вместимостью 0,5 л необходимо: 4,5 кг репчатого лука или лука-севка, 180 г сахара, 100 г соли, 55 г 80%-ной уксусной кислоты, 1 г корицы, 10 шт. гвоздики, 10 шт. душистого перца, 10 шт. горького черного перца, 10 шт. лавровых листков, 1,5 л воды.

Лук очистить, вымыть и бланшировать в кипящей воде 2-3 мин., охладить. Одновременно приготовить маринад. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить сахар и соль, прокипятить смесь 10-15 мин., отфильтровать через 3-4 слоя марли, довести раствор до кипения и влить в него уксусную кислоту.

На дно сухих банок вместимостью 0,5 л уложить 3-4 горошины душистого перца, 1 кусочек ломаной корицы, 2-3 шт. гвоздики, 0,5 лаврового листа. Плотно уложить лук и залить его маринадом, температура которого должна быть не ниже 80°С. Наполненные банки накрыть прокипяченными лакированными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60°С для стерилизации. Время стерилизации при 100°С для банок вместимостью 0,5 л - 5 мин., 1 л - 8 мин. По окончании обработки банки герметично закрыть, перевернуть вниз горлышком и охладить.

Луковые колечки

На 1 порцию: 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сл. масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу, перец по вкусу, растительное масло (для жарки).

Луковицу нарезать кольцами. В небольшой посуде перемешать хорошо все продукты. Обмакивать каждое кольцо в этой смеси и обжаривать с 2-х сторон в растительном масле на сильном огне.

Паста томатная острая

3 кг помидоров, 500 г лука, 0,3-0,4 л столового уксуса, 300-400 г сахара, 2 ст. ложки горчицы, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 3-4 ягоды можжевельника, соль.

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками и вместе с измельченным луком распарить в эмалированной кастрюле под крышкой. Протереть помидоры через редкое сито или дуршлаг. Уксус подогреть, положить в него пряности, довести до кипения, охладить и вылить в томатную массу. Уварить пасту на слабом огне до уменьшения объема на 1/3, заправить сахаром, солью и горчицей, варить еще несколько минут, затем разложить в банки в горячем виде и сразу же укупорить.

Паста томатно - сливовая

2 кг помидоров, 1 кг слив, 500 г лука, сахар, черный и красный острый перец, 1 головка чеснока.

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной кастрюле под крышкой, добавить измельченный лук и тушить, пока лук не станет мягким. Протереть массу через редкое сито.

Сливы (лучше всего сорта Венгерка) тщательно вымыть, удалить косточки, плоды распарить и тоже протереть через сито. Томатную и сливовую массу смешать, добавить растертый с солью чеснок, заправить по вкусу солью, сахаром, черным и красным перцем и уварить на слабом огне до уменьшения объема на 1/3. Разлить пасту в банки в горячем виде и сразу же укупорить.

Помидоры консервированные

Готовим маринад: на 3 л воды берём 6 столовых ложек подсолнечного масла, 6 столовых ложек соли, 7 столовых ложек сахара, 1 столовую ложку уксуса.

Помидоры порезать так, как вам нравится. Уложить в банки и сверху положить несколько колечек репчатого лука и по веточке укропа и петрушки (можно и без зелени).

Залить маринадом и стерилизовать банки 5 - 7 минут. Потом сразу же закрыть банки крышками.

О ВАРКЕ ВАРЕНЬЯ

Сливы сливис

Отобрать спелые, цельные сливы, обдать кипятком и снять кожицу. Сливы опустить в холодную воду и поставить на ночь в холодильник.

Посуда, в которой сливы оставляют на ночь, должна быть стеклянной. Утром слить воду, откинуть сливы на дуршлаг и дать им немного подсохнуть. Сварить сироп из равного количества стаканов воды и сахара, немного остудить и залить им сливы, дать постоять сутки, затем варить до готовности, т.е. пока на варенье не будет больше появляться пена и деревянная спица будет легко проходить сквозь мякоть до косточки.

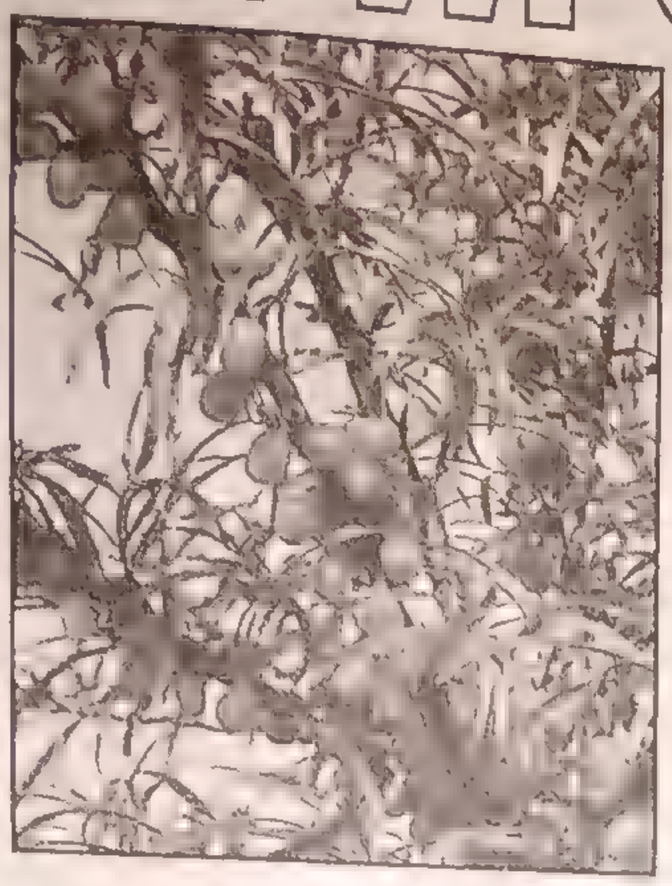
Горячее варенье нельзя сливать сразу в банки: ему прежде надо дать остыть в глубоком блюде или широкой миске, накрыв марлей.

Выкладывать варенье надо в небольшие банки, так как после того как израсходуется часть варенья и банки остаются наполовину пустыми, вследствие того, в них скопится воздух, варенье начинает портиться, а поэтому в большой начатой банке уже не может долго храниться.

Сливы жолтые

Для варенья следует брать не совсем спелые сливы, проколоть их раз шесть иголкой, обдать кипятком и подержать 30 минут на слабом огне. Когда сливы всплывут на поверхность, откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде. Приготовить сироп в пропорции: на 1 кг сахара 4 стакана воды с добавлением небольшого количества ванили. Остывшим сиропом залить сливы и оставить на ночь. Утром сироп слить, прокипятить, остудить и опять вылить в ягоды. На третий день повторить то же самое. Затем сироп вместе с ягодами довести до кипения, снять пену, сливы разложить в банки и залить их теплым сиропом. Варенье готово.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЛЕПИХИ



Золотыми горошинами кажутся округлые косточки, сидящие на коре; они кучно облепляют ветки. Недаром и растение называют облепиха. Листья сверху темно-зеленые, снизу серебристо-серые. Облепиха используется для облесения песков, укрепления оврагов и в качестве колючей живой изгороди сада. Неприхотливая сибирячка, она нетребовательна к почве и хорошо переносит суховеи.

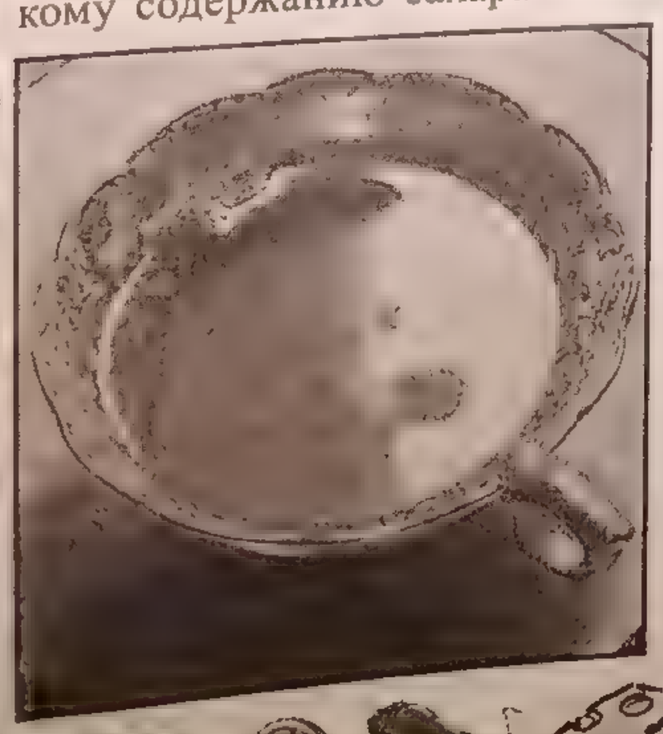
Ягоды облепихи созревают в середине сентября. Их не трогают до приморажива-ния, как и рябину; тогда они теряют горечь, становятся приятно-кисловатыми на вкус, да еще с запахом ананаса.

Варенье

Плоды берут в начальной стадии их созревания, когда они еще довольно крепкие, кисловатые, с приятным ароматом, пересыпают сахарным песком (на 1 кг ягод 1-1,4 кг сахара) и выдерживают 5-6 ч. в прохладном помещении. Затем варят до готовности в один прием на слабом огне, снимая пену.

Сырое варенье

Плоды перемалывают с сахарным песком (на 1 кг плодов 2 кг сахара), затем отделяют семена и обрывки кожицы на мелком сите, в результате получается однородная, приятная на вкус, сладкая масса с ароматом свежей облепихи. Такая заготовка довольно быстро расслаивается: наверх всплывает густая сметанообразная фракция, содержащая масло, интенсивно оранжевого цвета, внизу остается густой сироп золотистого цвета. Благодаря высокому содержанию сахара такая заготовка хорошо сохраняется при комнатной температуре. Из-за высокой кислотности она не всем показана. Для нейтрализации на 1 кг массы используют 10-17 г питьевой соды.



Сливочное масло, обогащенное облепихой

Смешивают 600 г масла, 200 г сахара и 250 г плодов облепихи. Смесь сильно взбалтывают 20-30 мин. Полученная масса имеет красивый оранжевый цвет и приятный облепиховый вкус. Масло сохраняется на холоде, отличается высоким содержанием витаминов.

Компот

Ягоды укладывают в банки до плечиков, заливают горячим сиропом (400 г на 1 л воды) и пастеризуют; яблоки или груши очищают от кожицы, режут на дольки, бланшируют в кипящей воде 2-3 мин., быстро охлаждают, укладывают слоями, пересыпая ягодами облепихи, заливают кипящим сиропом (300-400 г сахара на 1 л воды) и при 80°С прогревают соответственно объему; наиболее полезны, ароматны и вкусны компоты из облепихи и актинидии коломикты. Заполненные указанным выше способом банки с ягодами заливают сиропом (300 г сахара на 1 л воды) и подвергают тепловой обработке.

Чай из плодов

Свежие плоды варят 10 мин. в соотношении плодов к кипятку 1:10. В таком чае сохраняется 90 мг аскорбиновой кислоты, что превышает суточную потребность человека.

Из плодов также получают сок, который используют в чистом виде и для витаминизации других соков, консервов, мармеладов, как заменитель уксуса и лимона. Из облепихи получают облепиховое масло, которое находит широкое применение в медицине.

ПИТАНИЕ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

ЗНАКИ ЗЕМЛИ (ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ)

Земные знаки нуждаются в строительном материале для костей, которым являются кальций и протеин. К пище, которая способствует строительству и укреплению костей, относятся молоко, сыр, мясо, растительные белки (кстати, волшебным источником белков растительного происхождения являются неочищенный темный рис и бобовые). Для того, чтобы не допустить возможности отложения кальция в теле, в системе следует постоянно поддерживать устойчивый кислотно-щелочной баланс. Утренний стакан воды, в котором размешаны одна чайная ложечка яблочного уксуса и одна чайная ложка меда, выпиваемый сразу после пробуждения, будет поддерживать этот баланс и предупредит появление артрита. Сохранению этого баланса весьма способствуют и лимоны.

ВОЗДУШНЫЕ ЗНАКИ (БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ)

Поскольку воздух соответствует ментальной энергии и нервной системе, для воздушных знаков очень важно потреблять те виды пищи, которые стимулируют деятельность головного мозга и нервной системы. Сардины, устрицы, и прочая морская пища - "дары моря" - традиционно считаются "пищей для мозгов". Любая еда, обогащенная витамином B12 благотворно отражается на работе нервной системы. Витамин B12 содержится в мясе, соевых продуктах (кстати, тофу - еда, по вкусу напоминающая мягкий сыр, приготовленная из молока соевых бобов - отличный источник сои), швейцарском сыре, солеными и маринадах, печени и обезжиренном белом мягком сыре, приготовленном из кислого молока. Салат латук, зеленые ростки и побеги, апельсины, сельдерей, миндаль - вот особенно рекомендуемая воздушным знакам еда, ибо она повышает умственную энергию и благоприятно отражается на работе нервной системы.

ОГНЕННЫЕ ЗНАКИ (ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ)

Стихия огня ведает системой кровообращения. Следовательно, на физическом плане индивида благотворно сказывается прием тех видов пищи, которые очищают кровеносные сосуды и кровь, а также связаны с циркуляцией энергии по телу. Жиры, яйца, мороженое и пища, в которой высок уровень холестерина, закупоривают артерии, поэтому такую пищу нужно потреблять осмотрительно и умеренно. Для того чтобы кровь была чистой и здоровой, постоянно вводите в рацион витамин Е, так как он способствует поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода, а также осуществляет профилактику, предупреждая повышение кровяного давления. К продуктам, богатым по составу витамином Е, относятся пророщенная пшеница, семечки подсолнечника, лосось, арахисовое масло, грибы, петрушка (для очищения крови), кабачки, спаржа, морковь, брокколи, авокадо и шпинат. Мясо индейки также содержит витамин Е в большом количестве. Лучшим "очистителем" крови служит чеснок. Зубчик чеснока или маленькая луковка оказывает целебное действие при гриппе, бронхитах и простудах. Кроме того, они способствуют поддержанию нормального уровня кровяного давления в физическом организме. Определенные виды продуктов препятствуют возникновению анемии. К ним относятся артишоки, одуванчики, шпинат и водяной кресс.

ВОДНЫЕ ЗНАКИ (СКОРПИОН, РАК, РЫБЫ)

Водные знаки связаны с пищеварительной и выделительной системами. Облегченная пища и натуральные продукты, обладающие мочегонным действием, помогают своевременному выводу жидкости из тканей организма. Пища, богатая по составу калием, благотворно сказывается на системах жизнедеятельности людей водных знаков. Калий способствует выведению воды из тканей и уменьшает аллергические реакции на продукты или вещества, летающие в воздухе. Кроме того, калий активирует вырабатывание пищеварительных энзимов, которые способствуют процессу прохождения переработанной пищи по кишечнику для удаления ее из организма. Большое количество калия содержится в клубнике, спарже, мускусной дыне, бананах, миндале, картофеле, кунжуте, семенах подсолнечника, рыбе - тунце. Водным знакам показана любая "водяная" пища, к примеру, водяной кресс или арбуз. Исходя из того, что водные знаки предрасположены к полноте в результате задерживания воды в тканях, выпивание восьми стаканов чистой воды ежедневно хорошо очищает почки, и препятствует появлению ядов в системе.

ГОТОВИМ РЕБЕНКУ

Готовя пищу ребенку, можно оценить доброкачественность продуктов по их вкусу, цвету, запаху и внешнему виду.

Доброкачественное мясо на разрезе почти сухое. Если надавить на него пальцем, образующаяся ямка быстро выравнивается. Бульон, сваренный из свежего мяса, имеет приятный запах и вкус. Жир на таком бульоне плавает в виде крупных капель. Для определения запаха мяса нужно нагреть нож или вилку и проколоть мясо. Если мясо недоброкачественное, то нож или вилка будут иметь неприятный запах.

У доброкачественной парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые и прозрачные, жабры имеют ярко-красный цвет, брюшко не вздутое, мясо с трудом отделяется от костей. При погружении в воду такая рыба тонет.

Бульон из доброкачественной парной рыбы прозрачен и имеет хороший запах. Рыба, замороженная живой при естественном холоде, не уступает по качеству свежей рыбе и полезна детям.

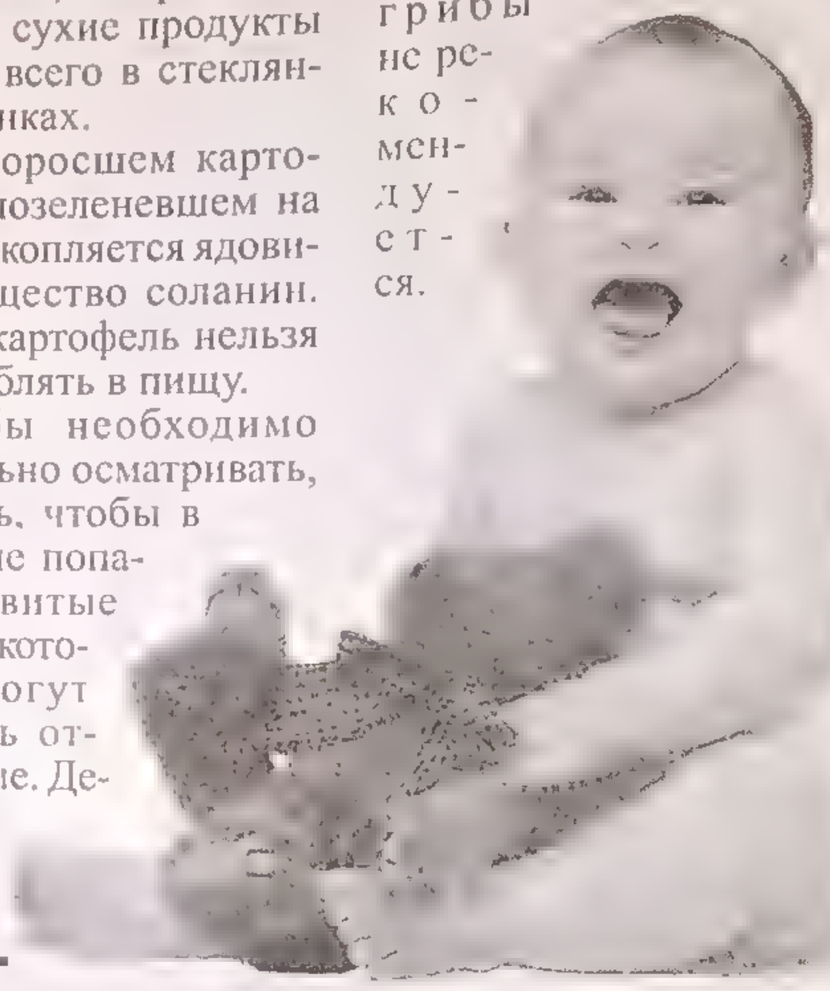
Чтобы проверить качество яиц, их просматривают на свет (на электрическую лампочку), солнце. Доброкачественные яйца обычно имеют бледно-оранжевый цвет, У испорченных яиц при таком просмотре обнаруживаются темные пятна. Ни в коем случае нельзя есть испорченные куриные яйца. Яйца уток и гусей часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных заболеваний и употреблять их в пищу нельзя.

Мука и крупы не должны иметь затхлого запаха и горького привкуса. Если сжать в горсти немного доброкачественной муки, а потом разжать руку, то мука рассыпается.

Хранить муку, крупу, макароны, сахар, соль и другие сухие продукты лучше всего в стеклянных банках.

В проросшем картофеле, позеленевшем на свету, скопляется ядовитое вещество соланин. Такой картофель нельзя употреблять в пищу.

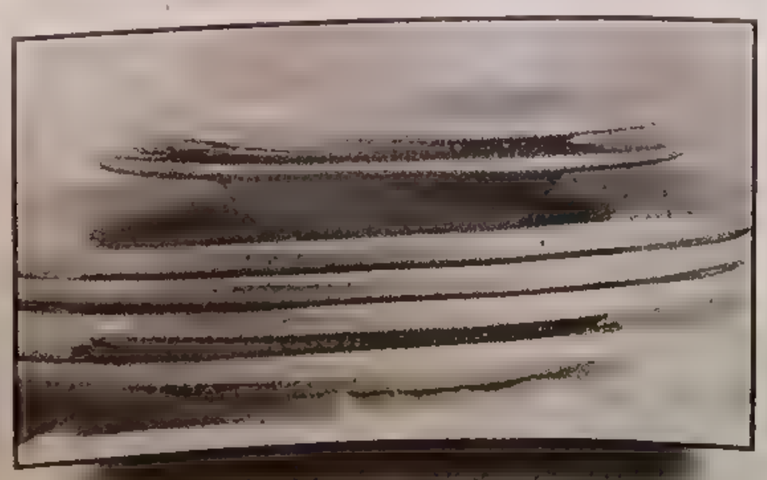
Грибы необходимо тщательно осматривать, следить, чтобы в пищу не попали ядовитые грибы, которые могут вызвать отравление. Детям можно давать только хорошо известные съедобные грибы: белые, подберезовики и подосиновики. Особенно хорошо использовать сушеные грибы для приготовления грибных супов и соусов. Детям раннего возраста давать грибы не рекомендуется.



Как следить за посудой?

Столовая и чайная посуда для детей должна быть фарфоровая или фаянсовая, несколько меньшая, чем посуда для взрослых. Не следует детям пользоваться деревянной ложкой, так как в порах дерева могут задерживаться микробы и грязь.

Столовая посуда моется сразу после использования. Сначала посуду очищают от остатков пищи мочалкой, а потом моют мочалкой или щеткой в тазу с горячей водой, добавляя в воду щепотку соды или горчицы; посуду можно мыть с мылом или моющим средством. Вымытую посуду ополаскивают в чистой горячей воде, обдают кипятком и ставят дном вверх, чтобы она обсохла, или вытирают чистым полотенцем. Вилку и нож, которыми пользуется ребенок, вначале очищают от остатков пищи. Затем их моют в горячей воде с мылом, ополаскивают и помещают в сушку или (что менее предпочтительно) насухо вытирают полотенцем. Посуду, в которой готовят пищу ребенку, следует мыть так же, как и столовую. Присохшие или пригоревшие остатки пищи не нужно соскабливать ножом, так как при этом можно повредить посуду или эмаль. Надо налить в посуду теплой воды и дать ей постоять, спустя некоторое время остатки пищи легко можно удалить. Кухонные доски и скалки также нужно мыть горячей водой с содой.



Детскую столовую и чайную посуду, салфетки и полотенца, а также столовые приборы - ложку, вилку и нож - хранить отдельно от других хозяйственных предметов и от остальной посуды, например на другой полке в том же шкафу. Кухонные полотенца всегда должны быть сухими, чистыми; естественно, что для этого их надо менять почаще. Полотенце, которым вытирают детскую посуду, нельзя употреблять для общей посуды.

И СРАЗУ НА КУХНЮ!

Вы склонны больше обращать внимания на себя, чем на окружающих. Эта Ваша черта - барьер перед подлинной дружбой. Чтобы стать хорошим другом, нужно проявлять больше интереса к другим людям и их проблемам. Этот шутливый болгарский тест для мужчин поможет им лучше понять свое место в семье. Отвечайте на каждый вопрос "да" или "нет".

1. Готовите ли вы завтрак ?

2. Случается ли, что Вы готовите пищу в выходной?

3. Помогаете ли Вы своей жене закупать продукты?

4. Входит ли в Вашу обязанность обеспечивать семью картошкой?

5. Когда в доме генеральная уборка, делаете ли Вы ее вместе со своей женой?

6. Смогли ли Вы снабдить кухню приборами, которые облегчат домашний труд?

7. Когда ваша жена занята, ходите ли Вы на родительские собрания?

8. Когда у вас в доме перегорают пробки, Вы ли их заменяете?

9. Раздражает ли Вас, когда ваша жена отправляется в парикмахерскую, а Вы остаетесь дома готовить еду?

10. Сердитесь ли Вы, когда ваша жена поздно возвращается с работы?

Вы ответили на шесть и больше вопросов "да".

Нужно сказать, что вашей жене повезло: Вы незаменимы в домашних хлопотах.

На четыре-пять вопросов ответили "да".

Ваш вклад в домашнее хозяйство не очень велик. Приглядитесь внимательно, сколько дел еще Вы могли бы взять на свои могучие плечи.

Меньше четырех "да".

Вы ведете себя не как любящий муж, а как клиент фирмы бытовых услуг под названием "Супруга". Задумайтесь над этим потрясающим фактом!

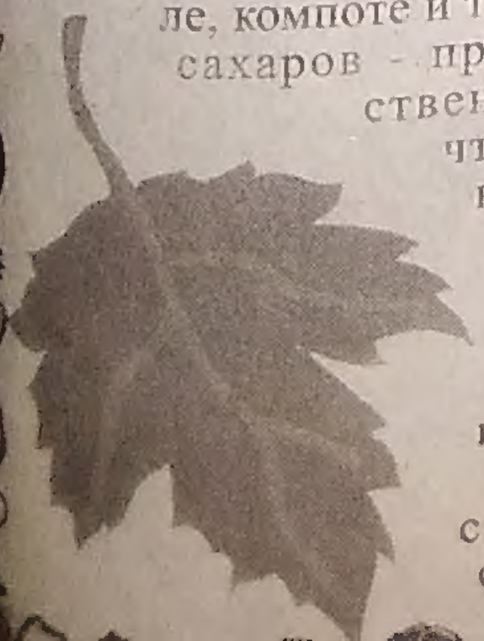
ОБ ИСТИННОЙ ПОЛЬЗЕ “СЛАДКИХ ЗАГОТОВОК”

Бытующее представление о том, будто заготовленные летом домашние варенья и компоты - это кладовые витаминов, из которых мы чуть ли не всю зиму будем черпать запасы, в принципе неверно. Домашние консервы содержат, безусловно, полезные минеральные вещества, микроэлементы, органические кислоты, некоторые биологически активные вещества, но не витамины. Поэтому потреблять их надо в умеренном количестве, не забывая о том, что в варенье, повидле, компоте и т. п. много сахаров - преимущественно тех, что внесены при варке. А углеводов и без них избыток.

Единственный способ консервирования свежих ягод, позволяющий сохранить витамины, - это растирание их с сахаром без тепловой обработки. В таких желе остается до 80% исходного витамина С. Хранить их надо в темном и холодном месте, тогда их ценность сохраняется до весны. Надо, однако, помнить, что в результате разбавления сахаром содержание всех веществ (в том числе и витаминов) уменьшается примерно втрое.

Что касается прочих заготовок, то уже на первой стадии при получении сока разрушается 20-40% витамина С. Еще столько же теряется при приготовлении горячим способом желе и компотов. А когда варят джемы и варенья, то потери аскорбиновой кислоты достигают 80%. Другие витамины лишь немного устойчивее.

А сухие фрукты и ягоды, скажем компотная смесь, практически вовсе не содержат витаминов.



ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ

Сейчас выпускается множество бытовых фильтров разных типов. Однако может случиться, и часто случается, что именно для вашей воды данный фильтр не подходит. Это зависит от наличия или отсутствия различных химических элементов, взвешенных частиц, бактериальной загрязненности, которые в питьевой воде могут варьировать в очень широких пределах.

Если фильтр работает медленно, или если его включение сопряжено с трудностями, то отфильтрованную воду можно набирать в большие банки или кувшины и пользоваться уже готовой водой для еды и для питья. Такую воду (а также воду из родников, колодцев) желательно хранить не более 3 дней, а в жару - не более суток.

Для того, чтобы правильно выбрать фильтр, необходимо знать, от каких напастей, собственно, он должен вас уберечь. Наибольшую опасность представляют вредоносные микроорганизмы, бактерии и вирусы. Кроме них, в водопроводной воде присутствуют продукты их жизнедеятельности - токсины. Присутствующие в питьевой воде ионы тяжелых металлов (медь, свинец, кадмий, ртуть, цинк, стронций и др.) - тоже чрезвычайно вредная вещь, к тому же они способны накапливаться в организме и могут дать о себе знать даже по прошествии многих лет.

Известное практически каждому кипячение как способ обеззараживания и очистки воды на самом деле плохо справляется со своей задачей. При этом погибают некоторые микроорганизмы (но не все!), однако соли тяжелых металлов остаются в воде, да к тому же при кипячении разрушаются полезные вещества - соли кальция, магния (они остаются в виде накипи на стенках вашего чайника). Так что кипячение лишь частично решает проблему очистки воды, да и то не лучшим образом. Поэтому, если вы хотите пить действительно чистую воду, вам не обойтись без установки по очистке воды. Идеальным фильтром (на самом деле название "фильтр" не совсем точное, правильнее будет - "очиститель воды") был бы такой, который удалял бы все вредные примеси, оставлял бы полезные, и при этом ничего не добавлял бы "от себя" в пропускаемую воду.

По принципу действия установки по очистке воды делятся на несколько типов. Первый тип, самый простой, это собственно фильтры, т.е. устройства, очищающие воду с помощью механической фильтрации. В зависимости от размеров отверстий (пор) различают микрофильтры (они не пропускают крупные нерастворимые частицы - песок, ржавчина и т.п.), ультрафильтры (эти задерживают даже такие мелкие частицы, как бактерии). Еще более глубокую очистку осуществляют системы очистки воды на основе полупроницаемых тонкопленочных или ацетатцеллюлозных мембран (т.н. обратный осмос).

В принципе, такие системы позволяют задерживать все частицы, кроме молекул воды, и получать на выходе воду, близкую по составу к дистиллированной. Все бы хорошо, но специалисты утверждают, что употребление дистиллированной воды не очень-то и полезно, поскольку при этом организм не получает нужные ему соли.

Другой хорошо известный способ удалять вредные вещества из воды - это сорбция (поглощение). Самый распространенный сорбент (поглотитель) - это активированный уголь, в большинстве фильтров применяется именно он (кстати, применяется он и в фильтрующих противогазах для поглощения вредных газов из воздуха). Этот метод позволяет частично очистить воду от растворенной органики, солей тяжелых металлов, микроорганизмов и свободного хлора, в то же время сохранив в воде полезные вещества. Но у систем такого типа есть свои недостатки. Пока поглотительный элемент новый, система работает прекрасно. Но со временем микроорганизмы накапливаются на поверхности сорбента (поглотителя) и начинают там размножаться. В таком случае вода на выходе может стать даже более загрязненной, чем на входе. Иногда, чтобы избежать такой ситуации, сорбент покрывают серебром, но серебро не убивает микроорганизмы, а лишь препятствует их размножению на поверхности сорбента. Кроме того, со временем сорбент "насыщается", и его необходимо заменять.

Кулинарный гороскоп

"Все болезни от нервов и неправильного питания" - старайтесь помнить об этом всю неделю. Не оставляйте без внимания мелкие, незначительные дела, иначе в октябре они могут приобрести размеры лавины. В начале недели избегайте друзей, предлагающих "хорошо посидеть". Наиболее благоприятные дни - вторник и среда.

Будьте внимательны - встречи этой недели могут перерасти к октябрю в очень эмоциональные партнерские отношения, влияющие на Вашу карьеру. Удачный день пятница. День повышенной сложности суббота. В воскресенье пересильте свою лень и "свернете горы". Но не перенапрягитесь, а то всю следующую неделю придется проваляться на диване.

В семье назрело слишком много проблем. Вам придется внимательно посмотреть, что за "опора" у Вас под ногами: надежный фундамент или куча песка? Тем более, что в октябре это может отразиться на здоровье. Благоприятный день - воскресенье. Дни повышенной конфликтности - среда и четверг, поэтому постарайтесь быть сдержанным.

Получить на этой неделе желанную поддержку, как материальную, так и моральную будет весьма проблематично. Среда - наиболее напряженный день для Вашего кошелька. Дополнительных расходов потребует или дача, или машина, или то и другое вместе. Подумайте, так ли необходимы эти траты, так как это отразится на детях или личном творчестве в октябре.

Придется быть очень внимательным к предложениям партнеров, сулящих "золотые горы". Ваше благосостояние может лопнуть, как мыльный пузырь, тем более, что в октябре средства понадобятся для семьи или укрепления бизнеса. Самое приемлемое - уехать недалеко и ненадолго. Старайтесь не злоупотреблять горячительными напитками, несмотря на холодную погоду.

Задуманные Вами тайное свидание или служебная интрига невозможны без поддержки друзей. А вот согласятся ли они? Самое время навести порядок на даче, в доме, в личных вещах и вообще в своих мыслях. Прекратите думать о других. Пора позаботиться о себе, построить планы на ближайшее будущее. И пусть некоторые будут вами недовольны, пускай люди привыкают, что у вас тоже есть свои мысли, желания и чувства.

У Вашего внутреннего голоса столько накопилось невысказанного, что он требует "трибуну". Потерпите, не время для публичных выступлений, доверьте пока мысли бумаге, в октябре будет реальный результат. Ваш кошелек "худеет" не по дням, а по часам, но партнер, как всегда, надежен. Не забывайте и о личных отношениях.

Ваши грандиозные планы требуют такого вложения средств, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Но что поделать - Вы замахнулись на слишком высокую должность... Средств хватит, но остерегайтесь клеветы, особенно в понедельник и вторник сентября. Ваше настроение должно улучшиться. Позвоните своему партнеру и поговорите с ним по душам.

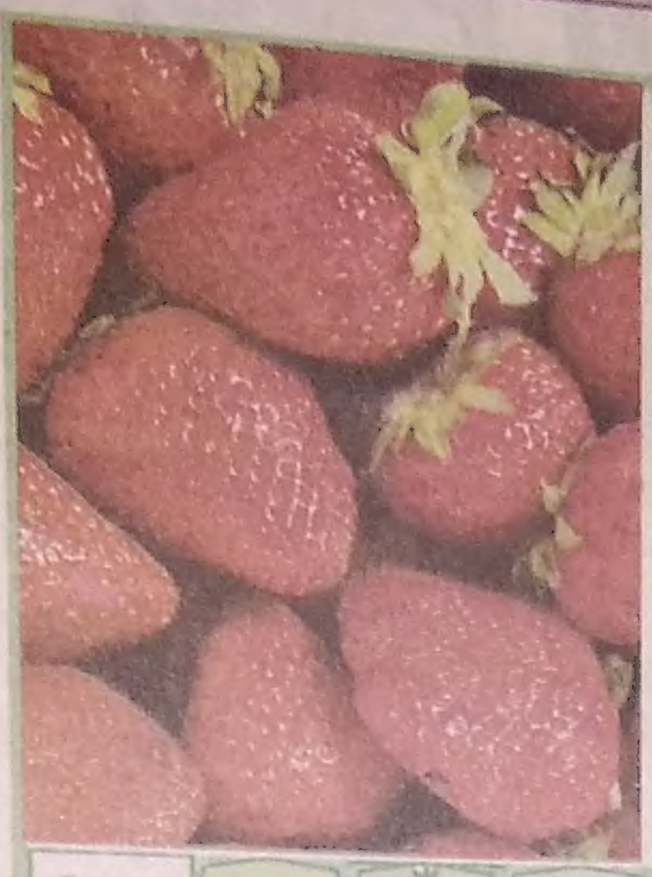
Добиться поставленной цели трудно, необходимо пересмотреть отношение к семье, а также пересмотреть свое поведение. Вся неделя пройдет в напряжении, только в выходные на помощь смогут придти родные. В пятницу и субботу - желательно уединение, позаботьтесь о здоровье. Включите свой любимый фильм и отдохните, наконец, по человечески.

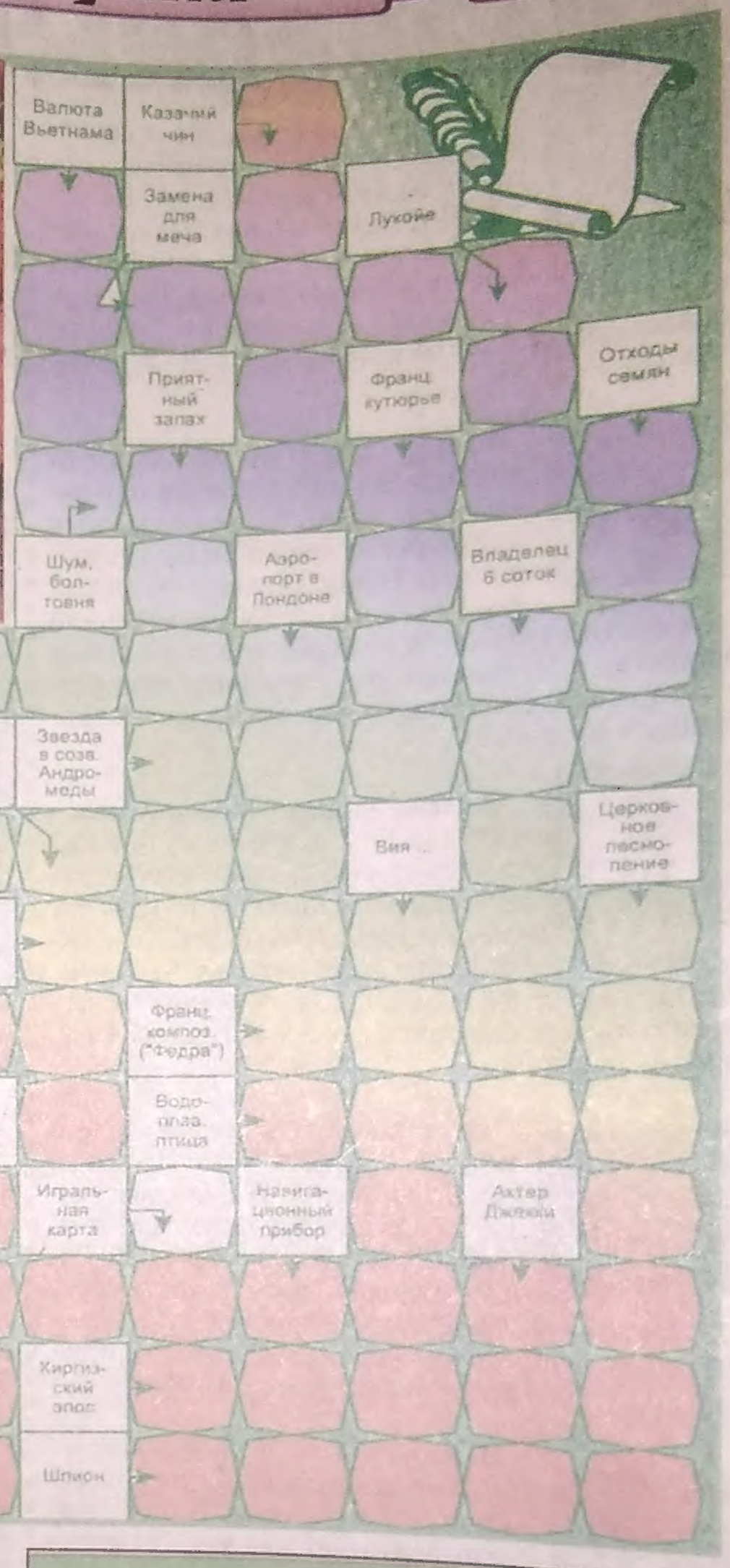
Трудности встретятся на "служебной лестнице", тайные недоброжелатели продолжают "вставлять палки в колеса". Особенно в четверг и пятницу. Однако Ваше врожденное чувство ответственности и соблюдение традиций поможет Вам справиться со сплетниками и интриганами! Выходные лучше провести за чтением любимой книги.

Первую половину недели Вас будут волновать финансовые проблемы, получение займа, ссуды, другой материальной помощи. Вторая половина недели вынудит заниматься бумажными делами, требующими большого сосредоточения и внимательности. Отнеситесь к их выполнению с должной серьезностью и в октябре сможете подняться на новую ступень в карьере или общественном положении.

Несмотря на препятствия, чинимые общественными организациями и официальными инстанциями, Ваша интуиция поможет найти выход и достичь желаемого. Не вступайте в силовую борьбу в понедельник, "обойдите" проблему "с тыла" и в выходные сможете с удовольствием отдохнуть. В выходные возможна встреча с родителями. Сделайте им приятное - не расстраивайте их. Наиболее напряженные дни - вторник и среда.

ЗАНИМАЙ ОРЕЧ





Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00
Заказ 796 Тираж 26800
Дата выпуска номера 15.09.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел. (8-834) 24-45-46.